

Spis treści

Wprowadzenie (17)

ESENCJA SIŁY (18)

EWOLUCJA BIEGŁOŚCI (24)

KLUCZE DO BIEGŁOŚCI (30)

1. Powołanie, czyli zadanie życiowe (41)

UKRYTA SIŁA (42)

KLUCZE DO BIEGŁOŚCI (47)

STRATEGIE POSZUKIWANIA ZADANIA ŻYCIOWEGO (53)

1. Powrót do źródeł. Strategia pierwotnej skłonności (53)

2. Nisza idealna. Strategia darwinowska (56)

3. Z dala od niewłaściwych dróg. Strategia buntu (61)

4. Przeszłość pozostawić za sobą. Strategia adaptacyjna (64)

5. Droga z powrotem. Strategia życia lub śmierci (67)

INNA DROGA (71)

2. Godzenie się z rzeczywistością. Terminowanie w wersji idealnej (75)

PIERWSZE PRZEOBRAŻENIE (76)

KLUCZE DO BIEGŁOŚCI (82)

FAZA TERMINOWANIA: TRZY KROKI - TRZY TRYBY (85)

Krok pierwszy. Dogłębna obserwacja - tryb pasywny (85)

Krok drugi. Zdobywanie umiejętności - tryb treningu (88)

Krok trzeci. Eksperymenty - tryb aktywny (93)

STRATEGIE DLA TERMINOWANIA DOSKONAŁEGO (97)

1. Nauka ważniejsza niż pieniądze (97)

2. Poszerzanie horyzontów (101)

3. Powrót do poczucia niższości (105)

4. Zaufanie do procesu (109)

5. Naprzeciw oporowi i bólowi (113)

6. Terminowanie w zakresie porażki (118)

7. Zestawianie elementów "co" i "jak" (122)

8. Kolejne próby i błędy (125)

INNA DROGA (129)

3. Przejmowanie siły od mistrzów. Dynamika pracy z mentorem (131)

ALCHEMIA WIEDZY (132)

KLUCZE DO BIEGŁOŚCI (140)

STRATEGIE POPRAWY DYNAMIKI W RELACJI MENTORSKIEJ (150)

1. Wybór mentora odpowiadającego naszym potrzebom i upodobaniom (150)

2. Głębokie spojrzenie w lustreczko mentora (155)

3. Nowe postacie pomysłów (160)

4. Dynamika typu "w przód i w tył" (164)

INNA DROGA (168)

4. Poznawanie prawdziwego oblicza ludzi. Inteligencja społeczna (171)

SPOJRZENIE DO WEWNĄTRZ (172)

KLUCZE DO BIEGŁOŚCI (180)

Wiedza szczegółowa - czytanie ludzi (186)

Wiedza ogólna - siedem faktów śmiertelnych (189)

STRATEGIE ROZWOJU INTELIGENCJI SPOŁECZNEJ (198)

1. Wyrażanie się poprzez pracę (198)

2. Kształtowanie odpowiedniego wizerunku (205)

3. Spojrzenie na siebie cudzymi oczami (210)

4. Cierpliwość wobec głupców (214)

INNA DROGA (220)

5. Rozbudzanie umysłu wielowymiarowego. Faza aktywności i kreatywności (223)

DRUGIE PRZEOBRAŻENIE (224)

KLUCZE DO BIEGŁOŚCI (231)

Krok pierwszy. Zadanie kreatywne (236)

Krok drugi. Strategie kreatywne (239)

A. Podtrzymywanie zdolności negatywnej (240)

B. Pozytywny stosunek do przypadkowości (243)

C. "Prąd" jako siła zdolna odmienić umysł (247)

D. Zmiana perspektywy (252)

E. Powrót do pierwotnych form inteligencji (259)

Krok trzeci. Przełom kreatywny. Napięcie i olśnienie (263)

Pułapki emocjonalne (266)

STRATEGIE DLA FAZY KREATYWNOŚCI I AKTYWNOŚCI (272)

1. Autentyczny głos (272)

2. Znaczący fakt (278)

3. Inteligencja mechaniczna (284)

4. Potęga natury (291)

5. Wolna przestrzeń (297)

6. Wysoki poziom rozważań (302)

7. Ewolucyjne porwanie (306)

8. Myślenie wielowymiarowe (313)

9. Alchemiczna kreatywność a podświadomość (321)

INNA DROGA (324)

6. Zjednoczenie pierwiastków intuicyjnego i racjonalnego. Biegłość (327)

TRZECIE PRZEOBRAŻENIE (328)

KLUCZE DO BIEGŁOŚCI (336)

Źródła mistrzowskiej intuicji (344)

Powrót do rzeczywistości (351)

STRATEGIE DĄŻENIA DO BIEGŁOŚCI (355)

1. Kontakt ze środowiskiem. Kompetencje pierwotne (356)

2. Wykorzystywanie własnych atutów. Maksymalne skupienie (360)

3. Przeobrażenie poprzez praktykę. Pełne wycucie (375)

4. Internalizacja szczegółów. Siła życiowa (380)

5. Poszerzanie wizji. Perspektywa globalna (386)

6. Podporządkowanie się. Perspektywa od wewnątrz (391)

7. Synteza wszelkich form wiedzy. Człowiek uniwersalny (399)

INNA DROGA (406)

BIOGRAFIE WSPÓŁCZESNYCH MISTRZÓW (409)

PODZIĘKOWANIA (415)

WYBRANA BIBLIOGRAFIA (418)