

Spis treści

WSTĘP	7
I. NAJPIERW SIĘ OBUDŹ!	15
Podnieś rękawicę	18
Zapłać teraz	20
Bylejakość	23
II. CZY CHCIAŁBYŚ OBEJRZEĆ FILM OPARTY NA TWOJEJ BIOGRAFII?	29
Zapomniana kompetencja	30
Co na to inni?	31
A jeśli nie wyjdzie?	32
Marzenia mnie rozczarowały	33
A jeśli wszystko się zmieni?	36
Nie mam odwagi	37
To nie jest najlepsza pora	39
Dla mnie jest już za późno	41
Nie chce mi się	42
III. UPORZĄDKUJ TEN CHAOS	47
Etyka charakteru	48
Dziś i jutro	51
Wartości życiowe vs stereotypy	52
IV. PODSTAWY	61
Od wiedzy do rezultatu	63
Heksagon szczęścia	66
V. POTĘGA MARZEŃ	73
Próba zdobywcy	74

VI. ODMIANA MARZEŃ PRZEZ... NAWYKI LUDZI SUKCESU	81
Zaczynaj dzień z gotowym planem	82
Bądź panem swoich emocji	86
Praktykuj uważność	88
Myśl codziennie o swoich pieniądzach	91
Pracuj codziennie w ogrodzie swoich marzeń	95
Bądź życzliwy dla świata	97
Bądź zdyscyplinowany i wytrwały	101
Wyznaczaj czas na myślenie i rozwój	104
Najpierw zrozum	107
Podnoś samoocenę i asertywność	109
Żyj proaktywnie	114
Codziennie dbaj o swoje zdrowie	117
Stosuj zasadę <i>win-win</i>	120
VII. CZAS NA DZIAŁANIE	127
Co robić, jeśli nie wiem, czego chcę?	128
Kategorie marzeń	129
Kolejność spełniania marzeń	130
Odważ się marzyć po swojemu	132
VIII. TEST MARZENIA	137
Album marzeń	138
Instrukcja obsługi marzeń	139
Przykład	142
Codzienna praca w ogrodzie marzeń	143
IX. LEVEL UP	151
Pamiętaj o konsekwencjach	151
Mówisz i masz	152
Reżyseria marzeń	153
...Ale pod warunkiem	155
Antymarzenia	157
Nie wpadnij w pułapkę	158
Wdzięczność to takie wdzięczne uczucie	159
ZAKOŃCZENIE, KTÓRE JEST TAK NAPRAWDĘ POCZĄTKIEM	161