

Spis treści

Wstęp.....	13
Wprowadzenie. Zapraszam do mojego gabinetu.....	17

Część I

ROZPRAWIAMY SIĘ Z MITAMI

1. Dlaczego niektórzy osiągają lepsze wyniki?	31
2. Czynniki różnicujące.....	43
3. Słowo na L.....	57
4. Pewność siebie jest przereklamowana.....	73
5. Nie możesz dokonać outsourcingu własnej motywacji.....	91
6. Przesady nie są fajne.....	111
7. Złe rady i dobra komunikacja.....	123
8. Jeśli masz kogoś pod swoimi skrzydłami.....	137
9. Charakter ma znaczenie.....	159

Część II

JAK OSIĄGAĆ DOBRE WYNIKI POD PRESJĄ

10. Reaguj, kiedy twój umysł zacznie błędzić.....	175
11. Punkty zapalne: zrozum, co miesza ci w głowie. . . .	185

12. Umiejętność 1: Uspokój się i pozostań spokojny.	205
13. Umiejętność 2: Zapomnij o tym, co czujesz	
- liczy się to, co robisz	223
14. Umiejętność 3: Wewnętrzny monolog	237
15. Umiejętność 4: Masz marzyć	255
16. Trzymaj się planu	273
 Podsumowanie. Używaj głowy	293
 Praca domowa	297
Podziękowania	317
O autorce	319