

## **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 KREATYWNOSTCI 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 wyczucie (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)