

## Spis treści

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Wstęp .....                                 | 9   |
| 1. Nawyki .....                             | 17  |
| 2. Heurystyki .....                         | 77  |
| 3. Autosabotaż .....                        | 125 |
| 4. Trójkąt dramatyczny .....                | 183 |
| 5. Historia .....                           | 235 |
| Polecane lektury .....                      | 279 |
| Załącznik nr 1: Wybierz własne nawyki ..... | 281 |
| Załącznik nr 2: Rozwiązuj problemy .....    | 284 |
| Załącznik nr 3: Zmierz się z lękami .....   | 287 |
| Załącznik nr 4: Zmieniaj scenariusze .....  | 300 |