

Spis treści

Podziękowania	7
Przedmowa	9
Zatem, do dzieła	11
Bez pracy – i co teraz?	15
Obserwator i rzeczywistość	31
Kształcenie się – gwarancja przyszłego sukcesu	34
Trener	41
Sukces: Akcja/reakcja	47
Sukces: Syndrom gdybania	50
Żaba czy orzeł?	53
Pamięć jak sito? czyli: Tort kategorii®	60
Spokój ducha	70
Szczęście/zadowolenie	72
Tu i Teraz	74
Archiwum wewnętrzne®: Poprawa pamięci, inteligencji i kreatywności	77
Model wyspowy – Czy umiemy budować mosty?	100
Oczyszczalnia umysłu	102
Porozumienie	114
Myślenie twórcze z KaWa®	117
Czytanie twórcze	125

Spis treści

Memy – szanse i zagrożenia	131
Krytyka boli? lub: Jak sobie radzić z krytyką?	153
Doradca – najcenniejszy na świecie! Specjalnie dla Ciebie, gratis. 162	
Poczucie własnej wartości. Czy odważysz się przeczytać ten rozdział?	167
Poglądy	198
Portfolio talentów	199
Przekształcanie	203
Telewizyjne nawyki	205
Zmienić/wypuścić	209
Odpowiedzialność	211
Gdy walczysz... ..	213
Mądrość w reklamie?	222
Świat jako lustro?	228
Cele programu ALFA	231
Literatura	237
Indeks	240