

Spis treści

Podziękowania	7
Od redakcji	9
Wprowadzenie: Pięć makroumiejętności	11
Czynniki porażki	11
Umiejętności wyższego rzędu	13
Teoria i praktyka	16
Jedni tylko marzą, drudzy urzeczywistniają	21
 Pierwsza makroumiejętność	
Dążenie – <i>rozpalenie poczucia misji</i>	25
1 Życie w harmonii	27
Siła napędowa	28
Prawdziwe misje, prawdziwi bohaterowie	31
Pole dążeń	32
Udawanie życia	34
Galeria mistrzów – Winston Churchill	36
2 Jak określić swoje marzenie	41
Budzące zapal określenie misji	42
Lista życzeń dla złotej rybki	44
Wyrazistość celu	48
Wyobrażanie sobie sukcesu	56
Galeria mistrzów – Walt Disney	60

Druąa makroumiejętność

Motywacja – *wzmacnianie i utrzymanie postanowienia* ... 65

3 Koniec z samosabotażem	67
Optymista kontra pesymista – kto ma rację?	68
Nadzieje i rozczarowania	71
Doświadczenie z samosabotażem	77
Jak rezultaty odzwierciedlają oczekiwania	79
Galeria mistrzów – Dwight D. „Ike” Eisenhower	87

4 Mityczny brak silnej woli	91
Zaprogramowany do porażki	92
Przełamanie schematu porażki	96
Lekcje życia na diabelskiej kolejce	99
Przewidywania sceptyków	103
Odważ się na deklarację	108
Galeria mistrzów – Jane Goodall	111

5 Rakietą motywacyjną	117
Etapy sukcesu	119
Mapa drogowa dla marzenia	121
Rytuały przejścia	125
W zaciśzu	128
Pułapki nagradzania	130
Galeria mistrzów – Charles Lindbergh	132

Trzecia makroumiejętność

Przewidywanie – *wiązanie dnia dzisiejszego z jutrzejszym* 137

6 Życie jedną nogą w przyszłości	139
Kiedy czas to nie pieniądź	143
Czego o oszczędzaniu czasu uczą nas makra	144
Żółw i zając	148
Lekcje z przeszłości w spotkaniu z oczekiwaniami wobec przyszłości	150
Prezenty dla przyszłego ja	154
Malownicze ślepe uliczki	158

Galeria mistrzów – Rudy Giuliani	159
--	-----

7 Potrzeby bieżące w konflikcie z odleglejszymi celami 163

Łapczywi a przewidujący	165
-------------------------------	-----

Równowaga dzięki ewolucji, nie rewolucji	169
--	-----

Galeria mistrzów – Oprah Winfrey	172
--	-----

Czwarta makroumiejętność

Włączanie innych – jak zaangażować innych ludzi	177
--	-----

8 Zamiana oporu w poparcie 179 |

Korzenie postawy obronnej	183
---------------------------------	-----

Zajmuj się problemami, nie ludźmi	185
---	-----

Pytaj ich, a nie mów im	186
-------------------------------	-----

Zamiana osobistej misji we wspólną własność	191
---	-----

Galeria mistrzów – James Cameron	195
--	-----

9 Zamiana poparcia w uczestnictwo 201 |

Co z tym wszystkim ma wspólnego przywództwo?	202
---	-----

Wzór na przejęcie przywództwa	205
-------------------------------------	-----

Ambasadorowie dobrej woli	209
---------------------------------	-----

Subtelny paradoks	212
-------------------------	-----

Ochrona pola dążeń	216
--------------------------	-----

Galeria mistrzów – Siostry Williams	220
---	-----

Piąta makroumiejętność

Stosowanie – jak pielęgnować nawyk osławiania marzeń?	225
--	-----

10 Małe rzeczy, które wiele zmieniają 227 |

Fraktale: Małe dążenia wewnątrz wielkich dążeń	228
--	-----

Czynnik nieprzewidywalności	233
-----------------------------------	-----

Najwyższe zastosowanie	235
------------------------------	-----

Galeria mistrzów – Victor Frankl	240
--	-----