

10 NAWYKÓW DOBREGO ŻYCIA

STAĆ CIĘ NA
WIĘCEJ

CHRIS LONEY

przełożył
Aleksander Gomola

Wydawnictwo WAM

SPIS TREŚCI

Dlaczego potrzebny jest aż kryzys?	5
Zacznij od podstaw: zdecyduj, co jest dla ciebie najważniejsze	11
NAWYK I	
Wskazuj drogę	23
NAWYK II	
Każdego dnia angażuj się całym sercem	31
NAWYK III	
Nie ścigaj się, żeby wygrać. Dołącz do wyścigu (ludzkości)	41
NAWYK IV	
Oddaj komuś swoje buty	51
NAWYK V	
Wypędź wewnętrzne demony. Zrób miejsce dla tego, co się naprawdę liczy	59
NAWYK VI	
Zmień swój zakątek świata	69
NAWYK VII	
Podążaj w górę i w dół z boczna. Nie ustawaj	77

STAĆ CIĘ NA WIĘCEJ

NAWYK VIII

Bądź bardziej wdzięczny 87

NAWYK IX

Kontroluj to, co można kontrolować.

Słuchaj cichego szeptu. 97

NAWYK X

Odpowiedz na wołanie świata

o szczęśliwych wojowników 109

Dziesięć nawyków zebranych razem,

czyli aplikacja mądrościowa 119

Dwadzieścia cztery zupełnie nowe,

nienapoczęte godziny 135

Podziękowania. 145

O autorze 149