

GARY JANSEN

MIKROZMIANY

JAK POPRAWIĆ
JAKOŚĆ ŻYCIA
DZIĘKI STRATEGII
MAŁYCH KROKÓW

przełożył
Aleksander Gomola

Wydawnictwo WAM

Spis treści

Rób małe rzeczy w wielki sposób	7
1. Mikrozmiany	13
2. Pamiętaj, kim jesteś	31
3. Wyśpij się	37
4. Ucz się od swoich wrogów	49
5. Zrób listę spraw na życie	57
6. Pielęgnuj w sobie entuzjazm	65
7. Miej odwagę nie mieć własnego zdania	77
8. Obserwuj obserwatora	83
9. Nie komplikuj modlitwy	91
10. Jak kilka drobnych słów może zmienić życie	97
42 mikrozmiany, dzięki którym twoje życie stanie się lepsze	103
Zachęta do czterotygodniowej mikrozmiany	121
Podziękowania	123