

Spis treści

Wstęp 5

ROZDZIAŁ I - DLACZEGO-

Pomoc 9

Pozytywne myślenie 11

Dowód 11

Trening mentalny 12

ROZDZIAŁ II - RELACJE

Dwa listy 17

Sukcesy 21

ROZDZIAŁ III - TEORIA

Problemy 29

Wolna wola 31

Świadomość i podświadomość 34

Kształtowanie duszy 38

Nie tłum wrodzonych predyspozycji
i zdolności 41

Pora to zmienić 43

Wewnętrzny Pomocnik 45

ROZDZIAŁ IV - TECHNIKA

Wizualizacja 49

Relaks 51

Afirmacja 57

Praca aż do sukcesu 55

ROZDZIAŁ V - POTĘGA MYŚLI

Myśli negatywne 63

Jesteś panem swego życia 64

Eksperyment z wahadłem 66

Twoje myśli należą do ciebie 67

Poczucie winy niszczy duszę 68

Spełnienie życzeń 69

ROZDZIAŁ VI - RECEPTY

Problemy w szkole 75
Źle napisane klasówki 75
Brak koncentracji 75
Strach przed klasówkami 76
Problemy z sobą 76
Strach przed psami 76
Strach przed pajakami 77
Strach przed myszami 77
Lęk przed pozostaniem
samemu w domu 77
Uczucie odrzucenia 77
Uczucie osamotnienia 78
Chciałabyś mieć dziewczynę
lub chłopaka 78
Chciałbyś być lubiany 79
Masz kompleks niższości 79
Uważasz się za brzydką - brzydkiego 80
Jesteś za gruba - za gruby 81
Jesteś za chuda (-y) 82
Zaburzenia zdrowotne 82
Złe trawienie 83
Bóle głowy 83
Kłopoty ze snem 84
Wypryski skórne 85
Anoreksja (ciągłe odchudzanie) 86
Bumilia
(napady obżarstwa z wymiotami) 87
Alergie 88
Katar sienny 89
Astma 89
Kłopoty z menstruacją 90
Inne problemy 91
Sukcesy w sporcie 91
Jesteś pechowcem 94
Zamiana złych cech na dobre 96
Napady wściekłości 98
Agresywność 98
Zmienność nastrojów 98
Szpanerstwo 99
Niechęć do szkoły i nauki 100
Niedbalstwo 100

ROZDZIAŁ VII - JAK SIĘ UCZYĆ -

W ten sposób też można się uczyć 105
Dobrze rozwinięta fantazja
pomaga ci w życiu 107

ROZDZIAŁ VIII - WEWNĘTRZNY POMOCNIK

Każdy nosi w sobie Wewnętrznego

Pomocnika 117

Głos wewnętrzny ma zawsze coś ważnego
do powiedzenia 117

W jaki sposób pytać Wewnętrznego
Pomocnika 11

ROZDZIAŁ IX - NAUKA PRZEZ SEN

Podświadomość jest aktywna
również we śnie 125

Zgubione przedmioty 126

Każdy może uaktywnić podświadomość
dla swoich potrzeb 128

ROZDZIAŁ X - POWODZENIA

TEKST RELAKSU 133

SŁOWNICZEK 135

BIBLIOGRAFIA 137