

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	59



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
Źłe 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	119



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 – PRZEMOC W SZKOLE

1. Ochrona przed zagrożeniem istniejącym w danej chwili	131
2. Powłoka ochronna przeciwko wszystkim zagrożeniom	132
Jak to zrobić	134

ROZDZIAŁ XI – POWODZENIA

TEKST RELAKSU	139
SŁOWNICZEK	141
BIBLIOGRAFIA	143
SPIS TREŚCI	145

