

# Turinys

## **Ivadas**

Saviugda pavojuje; Sophie klausimas ir sparčių pokyčių galimybė.

9

## **LAIMĖ**

Kodėl pozityvus mąstymas dažnai nuvilia; kaip tikrame laimės kelyje atsirado pieštukas; tobulo dienoraščio rašymas; maži gerumo darbai ir dėkingumo ugdymas.

15

## **ĮTIKINIMAS**

Kodėl apdovanojimai nepasiteisina; kaip puikiai pasirodyti per pokalbį dėl darbo; kaip pagerinti bendravimą klystant; kaip daugiau nebepamesti piniginės ir kaip „kambarinė varlė“ padeda bet ką bet kuo įtikinti.

43

## **MOTYVACIJA**

Tamsioji vaizdinių kūrimo pusė; kaip absoliučiai viską pasiekti tobulai planuojant, įveikiant dėsimą ir pasitelkiant dvilypumą.

83

## **KŪRYBINGUMAS**

„Smegenų šturmo“ mito griovimas; kaip užmegzti ryšį su „vidiniu genijumi“ pažiūrėjus į modernų paveikslą, prigulus ar ant stalo pasistačius augalą.

111

## **PATRAUKLUMAS**

Kodėl nereikėtų dėtis pernelyg sunkiai prieinamiems; kaip subtilus viliojimo menas neapsieina be paprasčiausių palytėjimų; pasivažinėjimai atrakcionų traukinuku ir dirbtinės Kalėdų eglutės.

139

## **STRESAS**

Kodėl nereikia spardyti ir šaukti; kaip per kelias sekundes numalšinti apmaudą, pajungti keturkojo draugo energiją ir sugalvoti būdą susimąžinti kraujospūdį.

**169**

## **TARPUSAVIO SANTYKIAI**

„Aktyviojo klausymosi“ pavojai; kodėl lipukai padeda sulipdyti poras; žodžiai iškalbingesni už veiksmus, ir vienintelė nuotrauka gali viską pakeisti.

**193**

## **APSISPRENDIMAS**

Kodėl dvi galvos nėra geriau už vieną; kaip niekada nesigailėti savo sprendimų, apsisaugoti nuo slaptų įkalbėtojų ir atpažinti, kada jums meluoja.

**219**

## **VAIKŲ AUKLĖJIMAS**

Mozarto mitas; kaip išrinkti geriausią vardą kūdikiui, trimis zefyrais akimirksniu išpranašauti vaiko likimą ir veiksmingai girti jaunos protus.

**251**

## **ASMENYBĖ**

Kodėl neverta kliautis grafologija; kaip stebuklingai perprasti kitus žmones iš jų rankų pirštų, naminių gyvūnų ir laiko, kada jie gulasi miegoti.

**277**

## **PABAIGA**

Atsakymas Sophie: dešimt būdų per 59 sekundes.

**303**

## **Pastabos**

**309**