

Turinys

Įvadas: Renkantis saulę	7
1 dalis: Ištikime savo vidinį protą	13
1 Psichologinis protas	15
2 Pasidalijusi planeta (1 dalis) Kaip suprasti save ir savo Šimpanzę	23
3 Pasidalijusi planeta (2 dalis) Kaip suvaldyti savo Šimpanzę	52
4 Kelrodis mėnulis (1 dalis) Kaip suprasti mūsų galvoje esantį Kompiuterį	82
5 Kelrodis mėnulis (2 dalis) Kaip naudoti savo Kompiuterį	102
6 Asmenybė ir protas Kaip jūsų protas veikia ir daro įtaką asmenybei	119
2 dalis: Kasdienė veikla	137
7 Kitų planeta Kaip suprasti kitus žmones ir su jais sutarti	139
8 Būrio mėnulis Kaip išsirinkti tinkamą rėmėjų ratą	159
9 Sąsajos planeta Kaip veiksmingai bendrauti	170
10 Tikrojo pasaulio planeta Kaip sukurti tinkamą aplinką	197

6 · Proto valdymas

- | | | |
|----|---|-----|
| 11 | Staigaus streso mėnulis
Kaip atsikratyti staiga kilusio streso | 205 |
| 12 | Chroniško streso mėnulis
Kaip tvarkytis su užsitęsusi stresu | 222 |

3 dalis: Jūsų sveikata, sėkmė ir laimė 235

- | | | |
|----|---|-----|
| 13 | Šešėlių planeta ir asteroidų žiedas
Kaip saugoti savo sveikatą | 237 |
| 14 | Sėkmės planeta ir trys jos mėnuliai
Sėkmės pamatai | 246 |
| 15 | Sėkmės planeta
Kaip planuoti sėkmę | 276 |
| 16 | Laimės planeta
Kaip būti laimingiems | 301 |
| 17 | Pasitikėjimo mėnulis
Kaip pasitikėti savimi | 323 |
| 18 | Saugumo mėnulis
Kaip įgyti saugumo jausmą | 331 |

Žvilgsnis į ateitį: Saulėtekis 339

- | | | |
|------------|--|-----|
| A priedas: | Visas psichologinis protas | 340 |
| B priedas: | Visa psichologinė visata | 341 |
| C priedas: | Supraskite mokslinį Šimpanzės modelio pagrindą | 343 |
| | Padėka | 352 |
| | Rodyklė | 353 |