

TURINYS

Ižanga	9
Kaip naudotis šia knyga	15
1. Smegenys: kaip valdyti savo protą	17
2. Kaip veiksmingiau galvoti	25
3. Kaip geriau jausti(s)	48
4. Kaip žvelgti iš toliau	71
5. Kaip būti čia ir dabar	85
6. Kaip geriau gyventi	103
7. Kaip imtis veiksmų	132
8. Kaip save užjausti	154
9. Kaip save perprasti	186
10. Kaip aprėpti viską, ką sužinojote	198
Bibliografija	200
Padėkos	209