

Legalny doping emocjonalny.

Autor: [Mariusz Szuba](#)

**Część tej wiedzy już znasz,
część będzie dla Ciebie czymś nowym,
a kolejna -- może Cię zaszokować.**

Od czego zacząć?

To pytanie pojawia się pomiędzy pomysłem a podjęciem decyzji. W takich momentach ludzie odnoszący sukces używają pewnych strategii myślenia i zachowania, dzięki którym odnajdują drogę i kroczą po niej jako zwycięzcy.

A jeśli mi się nie uda?

To pytanie często pojawia się pomiędzy podjęciem decyzji a działaniem. Tą strategią kierują się Ci, którzy wybierają wymówki zamiast zmiany. Odkładają marzenia na półkę i w ich życiu nic się nie zmienia.

Jedni i drudzy kierują się swoimi strategiami i podejmują decyzje, które kształtują wartość ich życia. Różnica pomiędzy nimi to jakość kontrolowania emocji na poziomie nieświadomym.

Zaczynaj działać!

Dzięki tej książce krok po kroku nauczysz się, jak przejąć kontrolę nad emocjami i zacząć właśnie w tym momencie. Pomyśl, ile rzeczy odkładasz na później. Wybierz pierwsze z brzegu wyzwanie i sprawdź, jaka emocja się pojawi. Dowiedz się:

- jak podejmować prawdziwe i silne decyzje,
- jak błyskawicznie przejąć kontrolę nad emocjami nawet w najtrudniejszych sytuacjach,
- co wpływa na jakość Twoich myśli i decyzji, które podejmujesz,
- jak znokautować słomiany zapał i nabrać ochoty na więcej.

Już po lekturze pierwszych kilku rozdziałów możesz zauważyć nową, potężną dawkę możliwości, których dotąd nie widziałeś. W każdym rozdziale znajdziesz prawdziwe historie oraz strategie skutecznego działania, które możesz wprowadzać w życie natychmiast!

**Kiedy inni się zastanawiają, Ty wyjdź przed nich, mówiąc:
"Odsuń się, pokażę Ci, jak to się robi!"**

Do książki dołączona została **plyta DVD**, na której nagrany jest półgodzinny fragment szkolenia prowadzonego przez Mariusza Szubę.

Spis treści:

O autorze (7)

Podziękowania (11)

EMOCJE. Jak z nich skorzystać? (15)

1. O co tutaj tak naprawdę chodzi? (19)

2. Nieświadome strategie działania (35)

3. Zmiana totalna czy tylko w myśleniu? (45)

4. Twój umysł jest ciekawy (53)

5. Pozwólmy światu poznać Twoją siłę, teraz! (71)

6. To, co lubią Tygryssy (87)

7. Jak przejąć całkowitą kontrolę nad emocjami? Jak z nich wreszcie skorzystać? (103)

8. Nie istnieje (155)

Zakończenie (159)