

# TURINYS

Laiškas TAU. Jeigu galėčiau pakartoti gyvenimą...	5
Ačiū	7
1. PAŽINK IR MYLĖK SAVO PASAULĮ	8
2. GYVENIMAS SU KOKYBĖS ŽENKLU	14
3. KOUČINGAS – KELIAS Į GYVENIMO KOKYBĖS PAIEŠKAS	18
4. TAVO GYVENIMO KOKYBĖS AUDITAS	22
5. DEŠIMT GALIMYBIŲ KIEKVIENAM	27
5.1. Atrask pasitikėjimo savimi stebuklą	30
5.2. Būk dėkingas ir pastebėk džiaugsmo akimirkas	33
5.3. Turėk savo įkvėpimo šaltinį	36
5.4. Padėk savo kūnui	39
5.5. Būk optimistas	43
5.6. Mylėk, apkabink, juokis	45
5.7. Susikurk „Svajonių bufetą“	47
5.8. Laikykis 15/85 taisyklės	49
5.9. Nuolat tobulėk	55
5.10. Veik neatidėliodamas	58

6. GERIAUSIO GYVENIMO DIENORAŠTIS	60
6.1. Mano energija	61
6.2. Mano laikas	63
6.3. Mano pasiekimai	64
6.4. Mano sugebėjimai ir talentas	65
6.5. Mano geriausio gyvenimo vizija	66
6.6. Mano geriausi metai	72
6.7. Mano gyvenimo kokybės ritualai	114
6.8. Mano gyvenimo džiaugsmo žurnalas	120
6.9. Mano padėkos laiškas	123
7. AFIRMACIJOS	124
Knygos, kurios pataria ir įkvepia	127