

## CUPRINS

1. Rezervă timp în care doar să gândești	17
2. Renunță la tot ce nu e folositor în viața ta	18
3. Concentrează-te pe rând asupra unui singur lucru	20
4. Folosește metoda eliberării mentale	21
5. Folosește metoda Seinfeld	22
6. Meditează	24
7. Concentrează-te pe esențial	25
8. Setează-ți obiective și intenții	27
9. Practică recunoștința	28
10. Citește	30
11. Dormi	32
12. Scrie ce-ți vine la mână	34
13. Joacă-te	36
14. Fă sport	38
15. Folosește un grup de mastermind	40
16. Găsește-ți un mentor	42
17. Pune 10% deoparte din tot ce câștigi	44
18. Fii autentic	46
19. Fă-ți blog	48
20. Renunță la dualitate	50
21. Cuvintele sunt energie	52
22. Ascultă-ți intuiția	54
23. Ce ai face dacă banii nu ar fi o problemă?	57
24. A te enerva este o alegere	59
25. Dumnezeu este TOT	61
26. Nu juca jocuri de noroc	63
27. Folosește tehnica vizualizării	65
28. Învață marketing	68
29. Fii un om deschis	70
30. Învață ceva din orice	72
31. Ascultă muzică înalt vibrațională	74
32. Educă-te prin seminare	76

32. Ascultă cărți audio	78
33. Ai grijă de sănătatea ta	79
34. Fă loc postului intermitent în viața ta	82
35. Spune adevărul	84
36. Învață să spui NU elegant	86
37. Fă ce îți place	88
38. Renunță la un obicei negativ	90
39. Ia contact cu energia pe care ți-o dorești	93
40. Construiește zone tampon	94
41. Construiește o rutină	96
42. Folosește o agendă	98
43. Dăruiește 10% din ce câștigi	99
44. Fii fidel pasiunii tale	101
45. Notează pe o scară de la 1 la 10	103
46. Trăiește în curățenie	105
47. Devino stăpânul stărilor tale de spirit	106
48. Folosește un panou al visurilor și obiectivelor	109
49. Direcționează-ți înțelept atenția	111
50. Paradoxul alegerilor - clarificat	112
51. Ai ceea ce meriți	114
52. Formează-ți obiceiuri noi pe rând	116
53. Fii profesionist	118
54. Petrece 80% din timp în zona de geniu	120
55. Schimbă cadrul	122
56. Mănâncă încet	124
57. Respiră conștient	126
58. Învață să distingi feedback-ul de critica nefondată	128
59. Nu alerga 10km. Aleargă 1km de zece ori	131
60. Simte și oferă compasiune	133
61. Automatizează	135
62. Nu presupune că știi ce gândesc ceilalți	138
63. Experimentează orice alege ce ți se potrivește	140
64. Înlocuiește programele mentale negative	142
65. Construiește-ți inspirația	144
66. Bazează-ți deciziile pe vibrații	147
67. Folosește intenționat gânduri armonioase	149

68. Trăiește aliniat	151
69. Lasă-te ghidat	154
70. Pune-te în poziția de a face	160
71. Ai mai face ce faci acum dacă ai fi ultimul om de pe planetă?	162
72. Trasează granițe unidirecționale	165
73. Renunță la comparații și trăiește-ți viața	167
74. Trăiește în iubire	169
75. Petrece timp singur	172
76. Înțelege dacă energia pe care o simți e creația ta sau ai acceptat-o din exterior	175
77. Fă experimente de 30 de zile	178
78. Lucrează periodic în condiții extreme	179
79. Comunică eficient	182
80. Construiește-ți un fond din care poți trăi la același nivel minimum șase luni	184
81. Nu îți face credit	186
82. Ia-te de mână și ieși în parc	189
83. Renunță la a vede competiție în jur	191
84. Nu amesteca planurile vieții tale	193
85. Observă	196
86. Expune-te repetat la același mesaj	198
87. Identifică veriga slabă	200
88. Totul este adevărat	203
89. Îmbrățișează critica	205
90. Dresează-ți piticii de pe creier	207
91. Folosește desenul pentru a te face înțeles	209
92. Depășește-ți dependențele	210
93. Caută intersecția valorii	214
94. Orice ar fi, creează conștient	216
95. Desenează-ți viața	218
96. Citește biografii și vizionează interviuri	220
97. Arată-le oamenilor că îi iubești	222
98. Renunță la atașamente	224
99. Caută echilibrul dintre material și spiritual	226
100. Depășește convingerile care te limitează	228

101. Nu încerca să îi schimbi pe ceilalți cu forța	231
102. Renunță la capcana talentului	234
103. Fii un editor al expunerii tale informaționale	236
104. Alimentele sunt energie	238
105. Deconectează-te	241
106. Spune ceea ce gândești	243
107. Scoate ideile din mintea ta	246
108. Menține ordinea în portofel	249
109. Ia din când în când o pauză în care nu faci nimic	252
110. Învață să asculți	254
111. Oferă ceea ce îți dorești să primești	256
112. Experimentează cu „a crea” vs. „a accepta”	258
113. Fă loc mindfulness-ului în viața ta	260
114. Stabilește ce vrei și trage direct la țintă	262
115. Fă-ți un plan dimineața	264
116. Nu fi gelos	267
117. Înțelege că atragi mai mult din ceea ce gândești	269
118. Fii deschis în situații neașteptate	275
119. Consultă-ți Sinele Superior	275
120. Ia contact în mod voit cu idei noi	277
121. Pune-te în fiecare noapte la somn alături de idei armonioase	279