

SATURS

Pateicības.....	4
Priekšvārds. Kibermotivācija	9
Ievads. Tev nav nekādas personības.....	12
100 paņēmieni	15
1. Iztēlojies sevi “nāves gultā”!.....	15
2. Radi vīziju!.....	17
3. Izdomā patiesus melus!.....	19
4. Esi tur, kur tu esi!.....	20
5. Rīko ģenerālmēģinājumus!	21
6. Vienkāršo!.....	23
7. Saskati zeltu!.....	28
8. Ņem vadības pulti savās rokās!.....	29
9. Pabeidz iesākto!.....	30
10. Rīkojies negaidīti!.....	32
11. Atrodi savu “atslēgu”!.....	33
12. Braukā “bibliotēkā”!.....	35
13. Plāno savu darbu!.....	38
14. Driblē ar otru roku!.....	40
15. Vispirms iemācies slinkot!.....	41
16. Tiec vaļā no draugiem!.....	43
17. Spēlē savu lomu!.....	44
18. Nerosies... pasēdi mierīgi!.....	45
19. Izmanto pareizās ķīmiskās vielas!.....	47
20. Pamet vidusskolu!.....	49

21. Esi tu pats!.....	51
22. Nogalini savu televizoru!	53
23. Pamet savu komforta zonu!	54
24. Plāno savu spēli!	55
25. Atrodi savu iekšējo Einšteinu!.....	57
26. Uzbrūc savām bailēm!	59
27. Radi savas attiecības!.....	61
28. Izmēģini interaktīvo klausīšanos!	63
29. Atzīsti, ka tev ir gribasspēks!	64
30. Izpildi rituālus!	66
31. Vispirms iemācies labi justies!.....	68
32. Pasaki sev “nē”!.....	69
33. Radi vārdiem jaunas asociācijas!.....	70
34. “Pārprogrammē” sevi!.....	71
35. Atveries tagadnei!	73
36. Atdarini Kolambo!.....	74
37. Radi motivāciju citiem!	76
38. Ieplāno savu atgriešanos uz atjaunotnes ceļa!.....	77
39. Steidzies palīgā pats sev!.....	81
40. Dzīvo savu īsto dzīvi!.....	84
41. Izkāp no gultas ar pareizo kāju!.....	89
42. Izmanto savu burvju mašīnu!.....	91
43. Liec savām zvaigznēm mirdzēt!	93
44. Domā kā bērņībā!.....	95
45. Izgudro spēles!.....	95
46. Izmanto aktīvo atpūtu!	98
47. Izdzīvo visu savu dzīvi šodien!.....	99
48. Bez satraukuma uztver savas problēmas!	101
49. “Pārtin” domas atpakaļ!	103
50. Samazini mērogu!.....	106

51. Reklamē savu mērķi pats sev!.....	108
52. Izej ārpus rāmjiem!.....	111
53. Nepārtrauc domāt!.....	113
54. Apdomā savu “tumšo pusi”!.....	117
55. Izmanto nepatīkšanas!.....	119
56. Iemācies izmantot “prāta vētras”!.....	123
57. Izkop savu balsi!.....	125
58. Kļūsti noderīgs!.....	127
59. Maini savus ieradumus!.....	129
60. Uzglezno savu dienu!.....	131
61. Nopeldi pāris apļu zem ūdens!.....	132
62. Izmanto privātskolotāju pakalpojumus!.....	134
63. Pamet mājas!.....	140
64. Sarunājies pats ar sevi!.....	142
65. Vienmēr turi doto vārdu!.....	143
66. Atdāvini daļu savas veiksmes!.....	145
67. Uzzīmē savu Visumu!.....	146
68. Iesaisties spēlē!.....	149
69. Nepārņem mātes pesimismu!.....	152
70. Pagriezies ar seju pret sauli!.....	153
71. Ieskaties sevī!.....	155
72. Dodies karā!.....	156
73. Radi nelielas pārmaiņas!.....	158
74. Izdari kaut ko slikti!.....	160
75. Iztēlojies un izdari!.....	163
76. Ienes gaismu!.....	165
77. Kalpo un kļūsti bagāts!.....	167
78. Veido sarakstus!.....	169
79. Pārvieta savu mērķu robežstabiņus!.....	171
80. Maini pats sevi!.....	172

81. Piespied dzīvi pie sienas!	174
82. Neuztver “nē” kā atbildi!.....	175
83. Nostiprini savu mērķa apziņu!.....	178
84. Uzsāc “ziņu gavēni”!	179
85. Izvēlies rīkoties!	181
86. Esi domātājs!	185
87. Izvēlies prieku!.....	186
88. Turpini iet!	188
89. Lasi detektīvromānus!.....	191
90. Paud savas domas!	192
91. Izmanto savus trūkumus!.....	193
92. Mēģini kļūt par savu problēmu!.....	196
93. Pārspilē savu mērķi!	197
94. Rīkojies kā varonis!.....	200
95. Uzlabo savu vīziju!.....	202
96. Nostiprini savu enerģijas bāzi!	204
97. Saisti patiesību ar skaistumu!	205
98. Palasi sev priekšā!.....	207
99. Smejies bez iemesla!.....	209
100. Ej pastaigā, ņemot līdzi domas par mīlestību un nāvi!..	210
Pēcvārds. 101. Apgūsti negatīvās domāšanas spēku!	218
Par autoru	221