

Содержание

Введение	5
Глава I. Пять сегментов саморазвития.	13
Наследие	26
Деньги	38
Образование	54
Здоровье	70
Семья	83
Глава II. Десять способов увеличения потока маны	99
Секс	100
Влюбленность	103
Красота	106
Ощущение гармонии с самим собой	109
Новые впечатления	110
Движение со скоростью «один новый навык в год» ..	115
Бескорыстные поступки	118
Поиск и использование правильной музыки	122
Работа с ментором	126
Увеличение времени на отдых	131

Глава III. Десять инструментов сокращения расхода маны	135
Не берите потребительские кредиты	136
Выполняйте обещания	141
Избавьтесь от прокрастинации	143
Выбирайте правильные продукты питания	148
Уменьшите количество спиртного	151
Уменьшите время серфинга в Интернете	155
Избавьтесь от сомнений в собственной исключительности	158
Измените свое окружение	162
Берите жизнь в ручное управление и откажитесь от автопилота	167
Увеличьте физические нагрузки	171
Спасибо, что дочитали до конца	176

