SPIS TREŚCI

Wstęp: Motywacja Błyskawiczna w praktyce 9

Część I **Inspirować innych i siebie do pożądanego i szybkiego działania** 19
Rozdział 1. Co sprawia, że ludzie chcą dokonać zmiany 21
Rozdział 2. Wzmacnianie autonomii 42
Rozdział 3. Sześć etapów Motywacji Błyskawicznej 64

Część II **Poszerzanie wpływu** 93
Rozdział 4. Wywieranie wpływu na samego siebie 95
Rozdział 5. Wywieranie wpływu na tych, którzy chcą zmiany 112
Rozdział 6. Wywieranie wpływu na tych, którzy nie chcą zmiany . 122
Rozdział 7. Wywieranie wpływu na osoby nieznajome 143

Część III **Optymalne wykorzystanie rezultatów** 159
Rozdział 8. Rozpoznawanie zmiany 161
Rozdział 9. Sporządzanie planu działania 176
Rozdział 10. Co dalej 191

Posłowie: Jak w końcu posprzątałem garaż 200

Podziękowania 202

Bibliografia 205