

7	Cansei
13	A Matriz da Vida
25	Os perfis da Matriz da Vida
43	O que impede você de ter equilíbrio e resultado?
57	Energia pessoal: o ingrediente para seu cérebro sair do lugar
75	Muitas ideias, muitos começos, poucas realizações
97	Preparando suas ideias para serem executadas
113	Por que as ideias não saem do lugar?
141	Pessoas que alcançaram resultado e equilíbrio
151	Conclusão e aprendizagem pessoal