

*Przeprowadź brutalnie szczerą, szczegółową analizę mojej osobowości, zachowań i nawyków, tak jakbyś był najlepszym psychologiem świata – bez żadnych uprzejmości, osłonek ani łagodzenia faktów. Zidentyfikuj moje najsilniejsze i najslabsze cechy, ukryte wzorce zachowań, które sabotują moje cele, błędy w myśleniu, które powtarzam, oraz ukryte talenty, które mogę natychmiast wykorzystać. Następnie stwórz krok po kroku realistyczny plan działania, który pozwoli mi poprawić słabości, wzmocnić mocne strony i w ciągu 30 dni zauważalnie zmienić swoje życie. Uwzględnij praktyczne ćwiczenia, techniki monitorowania postępów, wizualizacje i pytania samosprawdzające, które pozwolą mi świadomie kontrolować zmiany."*