

# Spis treści

Trasa regat . . . . .	6
Przedmowa sir Robina Knoxa-Johnstona . . . . .	9
Wstęp . . . . .	11
<b>1. DOWÓDZTWO</b>	
Jedynym prawdziwym przygotowaniem do przywództwa jest bycie przywódcą . . .	13
<b>2. REGATY</b>	
Każdy artysta zaczynał kiedyś jako amator . . . . .	15
<b>3. INSPIRACJA</b>	
Najpierw zdecyduj, kim chcesz być – potem pomyśl o tym, co musisz zrobić . . .	19
<b>4. PRZYGOTOWANIA</b>	
Bycie przygotowanym to połowa zwycięstwa . . . . .	23
<b>5. TEAM SPIRIT</b>	
Jeśli wszyscy będziemy dążyć w tym samym kierunku, sukces przyjdzie sam . . .	45
<b>6. TRENING</b>	
Jesteśmy tym, co w swoim życiu powtarzamy. Doskonałość nie jest jednorazowym aktem, lecz nawykiem . . . . .	56
<b>7. WRESZCIE PŁYNIEMY</b>	
Złączenie sił to początek, pozostanie razem to postęp, wspólna praca to sukces . . .	73
<b>8. WYROK</b>	
Człowiek powinien nauczyć się żeglować w każdych warunkach . . . . .	105
<b>9. NASTAWIENIE</b>	
Nastawienie jest małą rzeczą, która robi dużą różnicę . . . . .	133
<b>10. WYTRWAŁOŚĆ</b>	
Żadne wielkie osiągnięcie nie jest możliwe bez wytrwałej pracy . . . . .	149
<b>11. NIEBEZPIECZEŃSTWO</b>	
Ten, kto zamierza żeglować, dopiero gdy wszystkie niebezpieczeństwa miną, nie powinien wychodzić w morze . . . . .	171
<b>12. ZAMKNIĘCIE PĘTLI</b>	
To nie górę pokonujemy, lecz samych siebie . . . . .	211
Epilog . . . . .	229
Załoga „Spirit of Australia” . . . . .	235
Załącznik: Moja wizja Team SPIRIT . . . . .	241