

Wstęp

s. 5

Rozdział 1. Zwyczajny świat

Co stanowi moją strefę komfortu? Co jest poza moją strefą komfortu?
Stabilność, bezpieczeństwo a dyskomfort. Koło życia.

s. 11

Rozdział 2. Wezwanie do przygody

Czym są okazje? Jakich mam możliwości rozwoju? Jak zauważać szanse?
Talenty (czyli zasoby).

s. 17

Rozdział 3. Odrzucenie wyzwania

Dlaczego wolę zostać tutaj? Asertywność. Granice, potrzeby, uczucia.
Komunikacja. FUKO, czyli konstruktywny feedback.

s. 22

Rozdział 4. Spotkanie z mentorem

Dlaczego tak to widzę? Dlaczego tak to odbieram? Przekonania (ograniczające
i wspierające). Bank pozytywnych przekonań.

s. 30

Rozdział 5. Przekroczenie progu

Czego mogę się spodziewać po podjęciu decyzji? Mapa empatii. Świadomość
swojego celu (krzywa Fishera). Rola zmiany – jej etapy i towarzyszące uczucia.

s. 36

Rozdział 6.

A. Próby – Jaka mądrość płynie z działania? Nowe doświadczenia szansą na
rozwój. Prokrastynacja a lenistwo.

B. Wrogowie – Czego uczę się od swoich wrogów? Trójkąt dramatyczny
Karpmana. Emocje a reakcje i kontekst.

C. Sojusznicy – Jakie wsparcie dostaję od moich sprzymierzeńców?
Mindset (mój sposób myślenia). Przyjmowanie pomocy a poczucie wartości.

s. 42

Rozdział 7. Zbliżenie się do najgłębszej groty

Jak przeżyć porażkę i rozczarowanie? Niepowodzenia jako lekcje.
Zaufanie do siebie. Cel z różnych perspektyw (metoda Walta Disneya).

s. 57

Rozdział 8. Główna próba

A. Śmierć – Czego potrzeba, aby wzrosnąć po prywatnym „końcu świata”?
Poznaję siebie. Praca z błędem.

s. 63

B. Odrodzenie – Jak wybaczyć sobie? Jak uznać siebie w pełni?
Kapelusze myślowe Edwarda de Bono.

Rozdział 9. Zdobyć nagrody, przejęcie miecza

Jak czerpać siłę z niepowodzeń? Jak wyciągać wnioski i analizować dane?
Jak zachować spokój mimo okoliczności? Wybór a motywacja wewnętrzna.
Intuicja. Moje wartości.

s. 74

Rozdział 10. Droga powrotna

Jak wykorzystać wiedzę, umiejętności i doświadczenia?
Strategia. Równowaga. Skuteczne nawyki.

s. 81

Rozdział 11. Odrodzenie, kulminacja

Kim jestem teraz? Co jest moją siłą? Co jest moim obszarem do rozwoju?
Świadomość. Integralność. Poczucie własnej wartości. Wdzięczność.

s. 87

Rozdział 12. Powrót z eliksirem

Jak przeżyć i udźwignąć sukces? Jak docenić siebie? Z kim mogę się podzielić
swoim doświadczeniem? Bohater dynamiczny. Na drodze rozwoju.
Odwaga.

s. 92

Zakończenie cyklu zajęć

Słowo ma moc. Ja w roli mentora.

s. 98

Materiały do powielenia

s. 102