

|                                                 |            |
|-------------------------------------------------|------------|
| <b>Wstęp</b>                                    | <b>8</b>   |
| <b>Kim jestem?</b>                              | <b>18</b>  |
| ● Samopoznanie                                  | 21         |
| ● Moja indywidualna ścieżka rozwoju             | 43         |
| ● Moje koło życia                               | 49         |
| ● Działanie mimo lęku                           | 62         |
| ● Wartości                                      | 71         |
| ● Moje przekonania wspierające i niewspierające | 76         |
| ● Życiowe zasoby                                | 93         |
| <b>To nie mój szczyt</b>                        | <b>100</b> |
| ● Czyjeś oczekiwania to nie twoje obietnice     | 109        |
| ● Wewnętrzne dziecko                            | 127        |
| ● Wewnętrzny krytyk                             | 140        |
| <b>Moje prawdziwe życie</b>                     | <b>150</b> |
| ● Poczucie własnej wartości                     | 153        |
| ● Moje ikigai                                   | 157        |
| ● Kotwice                                       | 162        |

|                                                                              |                |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Autentyczna .....</b>                                                     | <b>164</b>     |
| ● Akceptacja siebie.....                                                     | 173            |
| ● Samowspółczucie .....                                                      | 181            |
| ● Uważność .....                                                             | 187            |
| ● Moje granice są ważne. Stop toksycznym relacjom! .....                     | 189            |
| ● Budowanie pewności siebie kluczem do autentyczności ....                   | 195            |
| <br><b>Moje wspierające narzędzia .....</b>                                  | <br><b>202</b> |
| ● Dziennik – moje miejsce mocy .....                                         | 205            |
| ● Coaching czy terapia – moja trampolina do równowagi....                    | 209            |
| ● Mapa marzeń .....                                                          | 216            |
| ● Praca z ciałem – co mi mówi moje ciało,<br>kiedy chce być usłyszane? ..... | 222            |
| ● Podsumowanie – czas na nowy początek .....                                 | 226            |
| <br><b>Zakończenie .....</b>                                                 | <br><b>232</b> |
| <br><b>Bibliografia .....</b>                                                | <br><b>238</b> |
| <br><b>Moje notatki .....</b>                                                | <br><b>239</b> |