

WSTĘP 9

ROZDZIAŁ 1.

Co zadziałało na mnie? I jak to wszystko się zaczęło 15

ROZDZIAŁ 2.

„7 kroków, jak mieć wyjebane, aby było Ci dane” 15

Krok 1. Nazwij emocje 11

Krok 2. Oddech 91

Krok 3. Myślenie pytaniami (autocoaching) 95

Pytania 91

Koło życia 98

Wartości 100

Potrzeby 104

Przekonania 106

Model GROW 109

Okno Johari 115

Osobista analiza SWOT i piramida Diltsa 116

Pawie pióro 126

Pytania w coachingu kariery 128

Praca z metaforą 132



SPIIS TREŚCI

Krok 4. Cztery umowy 135

Ścieżka miłości 137

Cztery umowy 138

Nawyk 142

Krok 5. Relaks — umiejętność odpoczynku 146

Trening autogenny Schultzą 147

Medytacja 148

Trening Jacobsona 151

Woda 154

Krok 6. Zarządzanie energiami 156

Energia fizyczna 158

Energia intelektualna 161

Energia emocjonalna 166

Energia duchowa 173

Krok 7. Humor 178

Percepcja, czyli odbiór świata
przez ciało i zmysły 179

Kontrola impulsów,
czyli jak na nas wpływają
nasze działania i reakcje 181

Kontakt 181

Przyszłość, czyli tak zwane więzi 183

Rozdział 3.

I co dalej? 191

Relacje 199

Pieniądze 202

Sztuka/piękno 204

Praca i aktywność zawodowa 205

Zakończenie 211

Notatki 218