

Spis treści

Wstęp.....	6	
Część I. Sposób na zmianę	9	
1.Co zależy od naszej woli, a co się jej nie poddaje?		11
Czy w życiu możliwa jest zmiana ?..	13	
Zmiany w twoim życiu	16	
Czy zachowanie jest uwarunkowane genetycznie?	18	
Jeśli me cechy, to co?	20	
Osobowość a automotywacja	.21	
Proces automotywnacji	23	
Osobiste przekonania a automotywnacja	25	
Jak myślisz o Ja"?	29	
Samoskuteczność . .	33	
Nastawienie na zmienność vs nastawienie na stałość		36
2.Jak się (skutecznie) zmieniamy?	43	
Rozmrażanie (brak gotowości do zmiany)	45	
Refleksja i unieruchomienie (stawanie się gotowym do zmiany)....	49	
Przygotowanie (gotowość do zmiany)	54	
Działanie (zmiana)	59	
Zamrażanie (utrwalanie) zmiany	66	
3. Diagnoza automotywnacji	7]	
Jak działa automotywnacja?	72	
Rejestr automotywnacji	80	
Korzyści płynące z rejestru automotywnacji	85	
Mapa poruszania się po technikach automotywnacyjnych		91
Część II Wewnętrzny napęd do działania	95	
4.Na fali motywacji wewnętrznej - przepływ (flow)		97
Co to jest przepływ?	98	
Odnajdywanie przepływu	100	
jak osiągnąć przepływ, czyli jak wzbudzić w sobie wewnętrzną siłę do działania?	109	
Nowe źródła przepływu - jak zmienić nieprzyjemne zadania w satysfakcjonujące?	114	
5.Osiąganie przepływu (flow)	119	
Zarządzaj trudnością zadania	120	
Określ odpowiednio cel	127	
Przez cele do szczęścia .	127	
Technika wizualizacji	128	
Skuteczne cele	130	
Skonfrontuj cel ze swoimi wartościami	133	
Twe cele a wartości	138	
Technika zamrożone) intencji	139	
Umiejętność rezygnacji	140	
Docień postępy.	142	
Zadbaj o swoją koncentrację	144	
Przyczyny braku koncentracji	152	
Naprawa usterek koncentracji	152	
6.Od kija przez marchewkę do	159	
Co jest poza kijem i marchewką?		
Motywnacja wewnętrzna czy zewnętrzna?		161

Korzyści z motywacji wewnętrznej	[62	
Co szkodzi wewnętrznej sile?.		153
Jak skutecznie motywować zewnętrznie?		154
Jak uruchomić wewnętrzny napęd do działania?		166
Odkryj swoje mocne strony		
Część III. Jak z cytryn zrobić lemoniadę?		
7. Automotywacja w kryzysie		
Po co nam negatywne emocje?		
Emocje to opowiadania		
.	182	
Skąd ten kryzys* _{J85}		
Kiedy trudna sytuacja staje się kryzysem		
Skąd się bierze kryzys?		
Reakcje na kryzys		
Ujarzmić emocje	189	
Selekcja sytuacji		
Modyfikacja sytuacji		
Manipulowanie uwagą	194	
Modyfikacja poznawcza		
Modyfikacja emocji		
8. Twardość psychiczna	217	
Czym różni się twardzi od słabych?		219
Twardość psychiczna a automotywacja		770
Bądź jak drzewo		
Twardość a zdrowie.		
9. Trening twardości psychicznej		237
Wzmacnianie twardych cech	239	
Dobre wzorce		
Pozytywna przeszłość jako fundament		243
Różnice.		
Informacje zwrotne		
Transformacyjne radzenie sobie		246
Praktykowanie transformacyjnego radzenia sobie (TR)		
.	251	
Krok pierwszy - czarna lista	252	
Krok drugi - poszerzanie perspektywy-		253
Krok trzeci - plan działania	259	
Bibliografia..	263	