

# Spis treści

<b>Wstęp</b>		<b>7</b>
<b>Podziękowania</b>		<b>9</b>
<b>Wprowadzenie</b>		<b>11</b>
<b>Część I</b>	<b>Czym jest Self-Coaching?</b>	<b>19</b>
	1. Nowa autoterapia	21
	2. Siedem zasad uzdrawiania metodą Self-Coaching	37
<b>Część II</b>	<b>Problemy, które Self-Coaching może rozwiązać</b>	<b>45</b>
	3. Docieramy do sedna problemu	47
	4. Depresja	61
	5. Lęk	77
	6. Osobowość wrażliwa na kontrolę	89
	7. Brak poczucia bezpieczeństwa a zaufanie do samego siebie	107
<b>Część III</b>	<b>Self-Coaching — opis programu i jego realizacja</b>	<b>123</b>
	8. Rozmowa z Samym Sobą	125
	9. Rozmowa z Samym Sobą — trzy proste kroki	139
	10. Rozmowa z Samym Sobą: Wykończenie Uderzenia	167
	11. Motywacja	189

<b>Część IV</b>	<b>Self-Coaching:</b>	
	<b>praca z poszczególnymi typami osobowości</b>	<b>203</b>
	12. Self-Coaching dla Zamartwiaczy	205
	13. Self-Coaching dla Jeży	217
	14. Self-Coaching dla Żółwi	231
	15. Self-Coaching dla Kameleonów	247
	16. Self-Coaching dla Perfekcjonistów	261
<b>Część V</b>	<b>Self-Coaching na całe życie</b>	<b>283</b>
	17. Pożegnanie z lękiem i depresją	285
<b>Dodatek A</b>	<b>Dziennik ćwiczeń</b>	<b>297</b>
<b>Skorowidz</b>		<b>303</b>