



SPIS TREŚCI

KROK 3. AUTOCOACHING 11

- Ćwiczenie 1. Definicja coachingu 12
- Ćwiczenie 2. Praca na przekonaniach 14
- Ćwiczenie 3. Piramida Dilsta 18
- Ćwiczenie 4. Dziennik wdzięczności 19
- Ćwiczenie 5. Wartości 82
- Ćwiczenie 6. Lepsza wersja siebie 84
- Ćwiczenie 7. Stół mentorów 85
- Ćwiczenie 8. Praca na potrzebach 86
- Ćwiczenie 9. Lista przekonań 88
- Ćwiczenie 10. Droga do celu 90
- Ćwiczenie 11. Okno Johari 91
- Ćwiczenie 12. Diagram analizy coachingowej 92
- Ćwiczenie 13. Praca nad asertywnością 94
- Ćwiczenie 14. Praca na wyobraźni 95
- Ćwiczenie 15. Bądź antropologiem 96
- Ćwiczenie 16. Wnikliwy antropolog 98
- Ćwiczenie 17. Strefa komfortu 100
- Ćwiczenie 18. Profil klienta 101
- Ćwiczenie 19. Pytania dotyczące Twojego klienta 102
- Ćwiczenie 20. Skojarzenia 104
- Ćwiczenie 21. Krzyżówka 106

KROK 4. CZTERY UMOWY 109

- Ćwiczenie 1. Generalizacje **110**
- Ćwiczenie 2. Wulgaryzmy **111**
- Ćwiczenie 3. Komunikat JA **112**
- Ćwiczenie 4. Aktywne słuchanie **114**
- Ćwiczenie 5. Doskonalenie aktywnego słuchania **115**
- Ćwiczenie 6. Pytania **118**
- Ćwiczenie 7. Sypialnia **119**
- Ćwiczenie 8. Kuchnia **120**
- Ćwiczenie 9. Łazienka **121**
- Ćwiczenie 10. Pokój dzienny (salon) **122**
- Ćwiczenie 11. Garaż/piwnica/poddasze **123**
- Ćwiczenie 12. Dom/mieszkanie **124**
- Ćwiczenie 13. Samochód **125**
- Ćwiczenie 14. Skojarzenia **126**
- Ćwiczenie 15. Krzyżówka **128**

KROK 5. RELAKS 131

- Ćwiczenie 1. Czas dla siebie **132**
- Ćwiczenie 2. Twój wewnętrzny krytyk **134**
- Ćwiczenie 3. Uwalnianie się od wewnętrznego krytyka **136**
- Ćwiczenie 4. Twój wewnętrzny przyjaciel **138**
- Ćwiczenie 5. Pokoloruj swój świat **140**
- Ćwiczenie 6. Twój partner/Twoja partnerka **142**
- Ćwiczenie 7. Mandala **146**
- Ćwiczenie 8. Przymiotniki **147**
- Ćwiczenie 9. Skojarzenia **148**
- Ćwiczenie 10. Krzyżówka **150**

KROK 6. ZARZĄDZANIE ENERGIAМИ 153

- Ćwiczenie 1. Energia fizyczna **154**
- Ćwiczenie 2. Energia intelektualna **156**
- Ćwiczenie 3. Energia emocjonalna **158**
- Ćwiczenie 4. Energia duchowa **160**
- Ćwiczenie 5. Opis energii emocjonalnej **162**
- Ćwiczenie 6. Skojarzenia **164**
- Ćwiczenie 7. Krzyżówka **166**

KROK 7. HUMOR 169

- Ćwiczenie 1. Flow **170**
- Ćwiczenie 2. Kontakt z naturą **171**
- Ćwiczenie 3. Dowcipy **172**
- Ćwiczenie 4. Twoje działania **173**
- Ćwiczenie 5. Radosne chwile **174**
- Ćwiczenie 6. Lustro **175**
- Ćwiczenie 7. Kapsuła czasu **176**
- Ćwiczenie 8. Skarb **177**
- Ćwiczenie 9. Smuteczki **178**
- Ćwiczenie 10. Alarm **179**
- Ćwiczenie 11. Akty dobroci **180**
- Ćwiczenie 12. Uśmiech **181**
- Ćwiczenie 13. Terapia kolorami **184**
- Ćwiczenie 14. Skojarzenia **186**
- Ćwiczenie 15. Krzyżówka **188**
- Ćwiczenie 16. Podsumowanie **189**