

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
Ostrzeżenie dla marynarzy	16
Część I – Stworzyć życie pełne wartości	21
1. Życie pełne wartości	22
Linia życia	22
Poszukiwanie szczęścia vs poszukiwanie znaczenia	32
Wartości, działania i znaczenie	36
2. Cztery dźwignie zmiany	39
Droga do rezultatów	40
Pięć dynamik na drodze do rezultatów	52
3. Inteligencja wartości	70
Czym są wartości	71
Inteligencja wartości	80
Oblicz swój współczynnik wartości	97
Część II – Codzienna inteligencja wartości	103
4. Rozpoznawanie własnych wartości	104
Uporządkuj swoje wartości i określ swoje top 4	138

Znajdź znaczenie swoich wartości	140
Moc świadomości wartości	145
5. Korzystanie z wartości w praktyce	
codziennego życia	150
Wartości i działania codzienne	151
Wartości i decyzje	159
Wartości, misja życia i cele	165
Wartości i zarządzanie stresem	177
Komunikuj swoje wartości we wszystkim, co robisz	185
Kiedy wartości zwodzą nas z drogi	190
6. Jak korzystać z wartości w relacjach	
międzyludzkich	197
Kompas do wybierania kompanów podróży	198
Jak rozpoznać wartości u innych	201
Ocenianie zgodności wartości	210
Tworzenie powiązań wartości dla wzmocnienia relacji	222
Jak komunikować swoje wartości w relacjach	226
Część III – Inteligencja wartościowa	
dla zaawansowanych	229
7. Jak wzmacniać lub modyfikować swoje	
wartości	230
Dlaczego ważne jest wzmacnianie lub modyfikowanie własnych wartości	231
Wartości we wspieraniu celów	242
Wartości jako sojusznicy w wyzwaniach życia	249

Trzy dodatkowe narzędzia do wzmacniania własnych wartości	252
8. Przekazywanie swoich wartości innym	260
Świat pełen wartości	261
Przekazywanie wartości dzieciom	267
Przekazywanie wartości w środowisku pracy	275
Podsumowanie	294
Rewolucja wartości	294
Dodatek	301
Przywództwo wartości	301
Wartościowe wystąpienia publiczne	312
Sprzedaż z wykorzystaniem trzech inteligencji ...	318
Wartości w psychoterapii	330
Karta Identyfikacyjna Wartości	341
Podziękowania	345
Zostań ambasadorem wartości	347
Kontynuuj swoją podróż	349