

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
Wprowadzenie	13
ROZDZIAŁ PIERWSZY Witaj w świecie coachingu	17
ROZDZIAŁ DRUGI Odległość między dwoma punktami	35
ROZDZIAŁ TRZECI Trzy perspektywy	55
ROZDZIAŁ CZWARTY Bądź panem swojego świata	77
ROZDZIAŁ PIĄTY Wykorzystaj swoje talenty	97
ROZDZIAŁ SZÓSTY Zadbaj o zaspokojenie swoich potrzeb	117
ROZDZIAŁ SIÓDMY Pielęgnuj i chroń swoje priorytety	143
ROZDZIAŁ ÓSMY Określ swoje normy i przestrzegaj ich	167
ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY Wytycz swoje granice i broń ich	193
ROZDZIAŁ DZIESIĄTY Wyeliminuj przyzwolenia	225
ROZDZIAŁ JEDENASTY Bliski doskonałości	247
Podziękowania	249
O autorach	255
Skorowidz	257