

Spis treści

Wprowadzenie	7
--------------------	---

NA DOBRY POCZĄTEK

GRAŻYNA WIECZORKOWSKA-WIERZBIŃSKA, Mądre rządy sobą ...	11
---	----

POMYŚL O SOBIE

KINGA LACHOWICZ-TABACZEK, Pomyśl może, że więcej coś znacysz...	29
--	----

IRENA MAKOWER, Kłopoty z samooceną	47
--	----

AGNIESZKA POPIEL, Wahając się do celu	60
---	----

WIESŁAW ŁUKASZEWSKI, Tam, gdzie spełniają się marzenia ...	70
--	----

UWIERZ W „DA SIĘ”

ROMA KADZIKOWSKA-WRZOSEK, Nadmiar siły woli	89
---	----

ROY F. BAUMEISTER, Siły woli do woli	99
--	----

ANNA SREBRNA, Uwierz w „da się”	111
---------------------------------------	-----

ZACZNIJ OD KAMYKA

MIROSŁAWA HUFLEJT-ŁUKASIK, Jak złapać złotą rybkę?	131
RAFAŁ ALBIŃSKI, Od kamyka do Chińskiego Muru	143
KRZYSZTOF ŚLIWIŃSKI, Poznaj swoje talenty	151
WILLIAM BAUM, Wybór naprawdę należy do ciebie	159

ZMIENIASZ SIĘ

NATALIA DE BARBARO, Opór do zmiany	167
MARTYNA GORYNIAK, Skazani na zmianę	178
RAFAŁ ALBIŃSKI, Paradoks zmiany	185
GRAŻYNA WIECZORKOWSKA-WIERZBIŃSKA, Wciąż ten sam, choć inny	196

NA DOBRE ZAKOŃCZENIE

JOANNA WRZEŚNIEWSKA, Niedoskonali, wolni, szczęśliwi	211
Noty o autorach	228
Źródła tekstów	231