

SPIS TREŚCI

Przedmowa	11
Wstęp	
NOWOCZESNA ANALIZA SYSTEMOWA	19
Część I	
NA DOBRY POCZĄTEK	27
1. Stawianie na szanse zamiast nadziei	28
2. „Za krótka kołdra” lub „dwie narzeczone”	30
3. „Przekleństwo wielowymiarowości”	32
4. Najpierw kalkulacje, potem emocje	34
5. Dążmy nie do czegoś, ale od czegoś	37
6. Trzy rozróżnienia	39
7. Niezbędna koncepcja wyjściowa	41
8. Koncepcja pierwsza – względność myślenia	43
9. Koncepcja druga – względność modelowania	45
10. Koncepcja trzecia – względność modelu	47
Część II	
KORZENIE ANALIZY SYSTEMOWEJ	51
11. Męstwo mądrości	52
12. Przewycięzanie samego siebie	54
13. Harmonia i piękno	56
14. „Chwalcie Pana radośnie!”	59
15. Odniesienie aktywności	61
16. Powinności inwestora	64
17. Miniatura świata	66
18. Perspektywa dobra	71
19. Perspektywa sensu	74
20. Perspektywa piękna	76

8 OD ASERTYWNOŚCI DO DOJRZAŁOŚCI

21. Perspektywa tajemnicy	79
22. Prakseologiczne tło decydowania	82
23. Sprawstwo istotne	84
24. „Decyzjologiczność” sprawcy	86

Część III

KONTYNUACJA HASŁA DOBREJ ROBOTY	89
25. Jaka giełda i dla kogo?	90
26. Co nazywamy systemem?	92
27. A od czego modelowanie i symulacja?	94
28. Od „wolności od” do „wolności do”	96
29. Warunki filozoficzne	99
30. Warunki psychologiczne	101
31. Warunki socjologiczne	103
32. Warunki ekonomiczne	105
33. Spojrzenie za siebie	107
34. To nie kurs pływania	109
35. Kontynuacja po linii przekazu	111

Część IV

DAŻENIE KU DOSKONAŁOŚCI	115
36. Mistrzostwo jako symbol	116
37. Hasło inspiracja optymalnym	118
38. Programowanie samego siebie, innych i przez innych	120
39. Potrzeba metarealizmu	122
40. „Poznać i zrozumieć, co się poznaje”	125
41. Metarealizm w odniesieniu do giełdy	127
42. Pomóżmy samym sobie!	130
43. Optymalizuj, aby czuć się szczęśliwym!	132
44. Czy stać się osobowością?	134
45. Jak stać się osobowością?	137

Część V

OD ASERTYWNOŚCI DO DOJRZAŁOŚCI	139
46. Poligon „decyzjologiczności”	140
47. Asertywność – to optimum	142
48. Asertywność przez otwartość	145
49. Asertywność dzięki odwadze	147

50. Zdecydowanie – wymóg asertywności	149
51. Skuteczność przesłanką asertywności	151
52. Naturalność jako warunek asertywności	154
53. Chronienie siebie jako kryterium asertywności	156
54. Asertywna retoryka?	158
55. „Asertywność” Kmicica	161
56. Syndrom „dojrzałego Kmicica”	163

Część VI

DOJRZAŁA ANALIZA SYSTEMOWA	167
57. Oczarowanie czynem	168
58. Gromadzenie dorobku	170
59. Sięganie do worków	173
60. Klasyczna analiza systemowa	175
61. Badania systemowe	177
62. Technologie wspomagania decyzji	180
63. Inżynieria badań systemowych	182
64. Krok poza klasykę	184
65. „Miętko” czy „twardo”?	187
66. Lepiej najpierw „miętko”!	190
67. „Wybiórczo” czy „szeroko”?	192
68. Najpierw „szeroko”!	195
69. Od treści ku formie „miętko” i „szeroko”	197

Zakończenie

ANALIZA SYSTEMOWA – I CO DALEJ?	201
--	-----

Spis treści

Dedykacja	7
Od Autorki	9
Rozdział 1. Ogólna charakterystyka wibracji Urodzenia	15
Wibracja Urodzenia 1	16
Wibracja Urodzenia 2	24
Wibracja Urodzenia 3	32
Wibracja Urodzenia 4	40
Wibracja Urodzenia 5	49
Wibracja Urodzenia 6	57
Wibracja Urodzenia 7	66
Wibracja Urodzenia 8	75
Wibracja Urodzenia 9	85
Liczby Mistrzowskie	94
Rozdział 2. Imiona i nazwiska	95
Potencjał wewnętrzny	137
Rozdział 3. Podpis = przeżycia - przeznaczenie	141
Cykle życia	225
52 dni krytyczne	239
Przypadki szczególne	240
Opinie	250
Posłowie	253

Spis treści

Tytułem wstępu	7
Trochę historii	15
Masaż szwedzki	17
Czym jest shiatsu?	18
Refleksologia	19
Reiki	20
Masaż limfatyczny	21
Technika Aleksandra	21
Automasaż i szybki masaż	23
Technika oczyszczająca	23
Efekty masażu	24
Wiedzieć coś więcej	25
Przygotowanie dłoni	29
Automasaż w praktyce	31
Automasaż głowy	31
Oczy i skronie	34
Uszy	35
Szczęki	37
Nos	37
Skóra głowy	39
Szyja, kark i barki	45
Tułów i ręce	45
Plecy	51
Gimnastyka dolnej części pleców	57
Ręce	60
Dłonie	

Klatka piersiowa.....	62
Brzuch.....	65
Nogi i pośladki	69
Uda.....	70
Łydki.....	71
Mięsień brzuchaty łydki.....	73
Kolana.....	74
Pośladki.....	76
Rozciąganie nóg.....	77
Stopy.....	80
Palce stóp.....	83
Kostki.....	83
I jeszcze...	87
Aromaterapia.....	87
Jak działa aromaterapia?.....	88
Muzykoterapia.....	88
Bibliografia	91