

SPIIS TREŚCI

WPROWADZENIE

STAŃ NA CZELE TEGO RUCHU

Pierwszy etap: określ swoje silne strony	19
Drugi etap: przystąp do działania	22
Wyruszasz z tego miejsca	26
A jesteś bliżej niż sądzisz	28
Sześćoetapowa metoda	31
„Trombone Player Wanted”	39

KROK 1

ZBURZ MITY

Co cię powstrzymuje?

Poznaj Heidi	43
Trzy mity	46
Mit 1: Osobowość człowieka zmienia się w miarę, jak przybywa mu lat	48
Mit 2: Najbardziej możesz rozwinąć się w tych aspektach, w których jesteś najsłabszy	56
Mit 3: Dobry członek zespołu robi wszystko, czego się od niego oczekuje, aby pomóc zespołowi	63

KROK 2

POZNAJ SVOJE SILNE STRONY

Czy wiesz, w czym jesteś najlepszy?

Cztery oznaki silnej strony	73
Kto jest najlepszym sędzią twoich silnych stron?	81
Uchwyć, przeanalizuj i potwierdź swoje silne strony	82
Heidi nabiera pewność	100

KROK 3

UWOLNIJ SWÓJ POTENCJAŁ

103

W jaki sposób w pełni wykorzystać swoje silne strony?

Heidi ma chwilę słabości	107
Jak Heidi odkryła swoje silne strony	110
Twój mocny plan tygodnia	112
Cztery strategie pozwalające wykorzystać silne strony	116
Twój wywiad FREE™	116

KROK 4

ZWALCZ SWOJE SŁABE STRONY

131

Jak możesz pozbyć się tego, co obniża twoją skuteczność?

Jakie są twoje dominujące słabe strony?	133
Uchwycić, przeanalizuj i potwierdź twoje słabe strony	134
Przestań mówić, że coś się „powinno”	137
Cztery strategie pozwalające ograniczyć słabe strony	148
Heidi przestaje dzwonić	148
Wywiad STOP	153

KROK 5

PRZEMÓW

167

Jak utworzyć silny zespół?

Tvoja silna strona osłabia mnie	170
Rozmowa 1. Pogawędka o silnych stronach	176
Rozmowa 2. Jak mogę ci pomóc?	178
Rozmowa 3. Pogawędka na temat słabych stron	181
Rozmowa 4. Jak możesz mi pomóc?	184
Wskazówki dla kierowników	186
Zespół Georgii	190

KROK 6

ZBUDUJ SILNE NAWYKI

197

W jaki sposób sprawić, aby dobre nawyki były trwałe?

Koniec początku	199
Najsilniejsze przyzwyczajenia	201

„A co będzie, gdy...”	204
1. „... nie będę wiedział, czy powinienem przyjąć tę pracę? ”	204
2. „... uważam, że nie powinienem być przyjmować tej pracy.”	206
3. „... nie mam doświadczenia w wykonywaniu tej pracy.”	207
4. „... jestem stale przepracowany.”	208
5. „... mój szef mnie nie rozumie.”	209
6. „... mój szef jest idiotą.”	209
7. „... jestem wypalony.”	211
8. „... w ogólnym rozrachunku moja praca nie ma aż tak wielkiego znaczenia.”	211
9. „... gdzieś tam głęboko sędzę, że wcale nie jestem tak dobry, jak twierdzą inni.”	213

EPILOG

TWOJA KOLEJ

215

PODZIĘKOWANIA

217

O AUTORZE

219