

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
-------------	---

Część I

DZIAŁANIE	13
------------------------	----

Renata Gut

Rozdział 1

PASJA ROZWOJU	17
----------------------------	----

Zasada Pareto	20
---------------------	----

Zarządzanie sobą	24
------------------------	----

Zasoby osobiste	30
-----------------------	----

Talenty i mocne strony	35
------------------------------	----

Rozwój	45
--------------	----

Rozdział 2

ZARZĄDZANIE SOBĄ W STRESIE	49
---	----

Mechanizm stresu	50
------------------------	----

Fazy stresu	60
-------------------	----

Działanie w stresie. Strategie	61
--------------------------------------	----

Równowaga wewnętrzna. Relaks	71
------------------------------------	----

Rozdział 3

INTUICJA	76
Intuicja w działaniu	76
Wrażenia intuicyjne	79
Obiegowe opinie dotyczące intuicji	87
Rodzaje intuicji	88
Intuicja a proces podejmowania decyzji.....	98

Część II

MYŚLENIE	109
-----------------------	-----

Maria Piegowska

Rozdział 1

DROGI UMYŚŁU	113
Umysł i mózg	113
Sieci neuronalne	115
Świadome–nieświadome	119
Fenomen uwagi	124
Uczenie się i zapamiętywanie	129
Wiedza, rozumienie, twórczość	133
Wyobraźnia	138

Rozdział 2

MÓZG I ZMYŚŁY W AKCJI	141
Mózg – życie i przeżycie	141
Trzy mózgi	142
Dwie półkule – dwa umysły	145
Zmysły – okna umysłu	150
Równowaga	153
Propriocepcja i kinestezja	154
Smak i węch	157
Dotyk	158
Słuch	159

Wzrok	161
Filtry biologiczne	162

Rozdział 3

WZORCE MYŚLENIA

Wzorce myślenia	165
Mapa	166
Obraz siebie	167
Osobiste prawa i granice	169
Przekonania	170
Wartości osobiste	171
Założenia, nastawienia i oczekiwania	174
Myśli automatyczne. Dialog wewnętrzny	175
Zniekształcenia jako wzorce	177

Rozdział 4

OBSERWACJA BEZ INTERPRETACJI

Część III

ODCZUWANIE

Barbara Wójcik

Rozdział 1

LUDZIE I EMOCJE

Życie w emocjach	187
Aktywa emocjonalne	189
Klucz do siebie	195

Rozdział 2

EMOCJE JAKO ZASOBY

Energia i informacja	201
Źródła uczuć	205

Wzrok	161
Filtry biologiczne	162

Rozdział 3

WZORCE MYŚLENIA	165
------------------------------	-----

Wzorce myślenia	165
Mapa	166
Obraz siebie	167
Osobiste prawa i granice	169
Przekonania	170
Wartości osobiste	171
Założenia, nastawienia i oczekiwania	174
Myśli automatyczne. Dialog wewnętrzny	175
Zniekształcenia jako wzorce	177

Rozdział 4

OBSERWACJA BEZ INTERPRETACJI	180
---	-----

Część III

ODCZUWANIE	183
-------------------------	-----

Barbara Wójcik

Rozdział 1

LUDZIE I EMOCJE	187
------------------------------	-----

Życie w emocjach	187
Aktywa emocjonalne	189
Klucz do siebie	195

Rozdział 2

EMOCJE JAKO ZASOBY	201
---------------------------------	-----

Energia i informacja	201
Źródła uczuć	205

Rozdział 3

EMOCJE I CIAŁO 214

Przykrość albo przyjemność 214

Unikanie uczuć 217

Emocjonalna mapa ciała 220

Świadomość emocjonalna – etap I 223

Rozdział 4

EMOCJE I MYŚLENIE 227

Wpływ odczuwania na myślenie 227

Wpływ myślenia na odczuwanie 238

Poczucie własnej wartości 245

Świadomość emocjonalna – etap II 249

Rozdział 5

EMOCJE I DZIAŁANIE 252

Impuls do działania 252

Motywy 257

Decyzje 262

Świadomość emocjonalna – etap III 266

Rozdział 6

EMOCJE I DUCHOWOŚĆ 270

BIBLIOGRAFIA 275