

Wstęp	5
Od Autorki	9
Historia kolekcji zdjęć „AHA™ – fotografie, które inspirują”	11
Fotografie AHA™ w rozwoju osobistym, autorefleksji i dialogu	15
■ Fotografia to komunikacja	17
■ Fotografia rozwija zdolność myślenia	18
■ Fotografia rozwija uważność	20
■ Dwa przepisy na pogłębioną refleksję wizualną	22
■ Fotografia otwiera przestrzeń poznania i afirmacji siebie	24
Pytania do autorefleksji i dialogu zawarte w AHA™	27
■ 12 pytań o to, co w życiu ważne	29
■ Elementy osobowości ukryte w 12 pytaniach AHA™	31
Scenariusze refleksji coachingowych z wykorzystaniem AHA™	33
■ Świat mnie potrzebuje!	35
■ Co najlepszego może się zdarzyć?	37
■ Jak chcesz się czuć?	39
■ Opowiedz o swoich marzeniach...	40
■ Ewakuacja z wiru dołujących emocji	42
■ Chwila ciszy w codziennym zgiełku	44
■ Mapa dbania o siebie	49
■ Kopalnia wdzięczności	51
■ O co chodzi z tą empatią?	53
■ W stronę śmiałości	54
■ Więcej zaufania	56
■ Rozbudzić ciekawość w 21 dni	58
■ Moc kreatywności jest w każdym z nas	62

■ Jaka to emocja?	64
■ Rozbrojenie nieprzyjemnych emocji	67
■ Trening uważności	68
■ Złap szerszą perspektywę!	70
■ Poznaj swoje Siły Charakteru	72
■ Ty, twoje wartości i pełnione role	75
■ Zinventaryzuj swoje osiągnięcia	77
■ Znajdź sposób na wyjście z problemu	80
■ Quo vadis?	82

Scenariusze lekcji wychowawczych z wykorzystaniem AHA™	85
■ Metaforyczny portret	87
■ Relacje w klasie	91
■ Wartości jak kompas	94
■ Emocje – jak o nich mówić	97
■ Idealna klasa	99
■ Magiczne słowa	100
■ Warto było	102

Zapis kilku sesji coachingowych z wykorzystaniem AHA™	105
■ Sesja z Marią: „Jestem skarbem dla samej siebie”	107
■ Sesja z Anią: „Chcę zaopiekować się sobą”	110
■ Sesja z Krysią: „Czas, aby powrócić do swojej mocy”	112
■ Sesja z Agnieszką: „Najchętniej bym na tym kamieniu usiadła”	115
■ Sesja z Joanną: „To nie jest atak. Chcę o tym porozmawiać”	118
■ Sesja z Marią: Pod koronką jak pod namiotem	121
■ Poruszająca wypowiedź Ani	123

Więcej o AHA™

Bibliografia

Rekomendacje

125
127
129