

Spis treści

Wstęp (12)

Wszechświat na wyciągnięcie ręki (13)

Jak powstawała ta książka? (14)

Wprowadzenie (20)

Kilka wskazówek na dobry początek (21)

Zawartość książki (32)

CZĘŚĆ I. DOJRZAŁOŚĆ (39)

Rozdział 1. Edukacja (40)

Początek (42)

Moje doświadczenia z rozwojem osobistym (44)

Błędy systemu edukacji (47)

Świadoma edukacja (55)

Szkolenia motywacyjne (57)

Otwarty umysł (61)

Odkrywanie siebie (63)

Rozdział 2. Ludzka natura (68)

Inteligencja natury (70)

Piramida potrzeb (74)

Równowaga psychiczna (81)

Destrukcyjne wzorce społeczne (88)

10 cech ludzkiej natury (97)

Rozdział 3. Droga do dojrzałości (132)

Mentalna dojrzałość (134)

Samowsparcie (144)

Samoakceptacja (154)

W zgodzie ze swoją naturą (165)

Pułapka braku akceptacji (168)

Po co nam szczęście? (177)

Droga do dojrzałości (183)

Poza dojrzałość (199)

CZĘŚĆ II. WGLĄD (205)

Rozdział 4. Metoda Insight (206)

Szerszy obraz (208)

Coaching (209)

Psychoterapia (215)

Metoda Insight (217)

Wsparcie z zewnątrz (225)

Rozdział 5. Introspekcja (234)

Podróże w głąb siebie (236)

Chaotyczny umysł (238)

Spotkanie z mnichem (249)

Introspekcja (253)

5 zasad metody Insight (259)

Trening introspekcji (281)

Rozdział 6. Myślenie intuicyjne (304)

Zmiana toru (306)

Inteligencja organizmu (311)

Potęga myślenia bez myślenia (324)

Kreatywny wgląd (328)

Metoda doświadczania przeszkody (332)

Rozdział 7. Samopoznanie (348)

100 tysięcy złotych (350)

Pułapka autorytetu (353)

Samopoznanie (358)

Sztuka oszukiwania siebie (362)

Ocena swojej rzeczywistości (369)

Naturalne talenty (402)

Plan rozwoju osobistego (409)

Poszerzanie świadomości (418)

CZĘŚĆ III. PRAKTYKA (433)

Rozdział 8. Myślenie pytaniami (434)

Pytania = twórcze myślenie (437)

Rodzaje pytań (441)

Jak zadawać sobie pytania (447)

Model GROW (457)

Myślenie pytaniami (467)

Pytania wspierające (476)

Pytania wzmacniające (480)

Rozdział 9. Wewnętrzne porozumienie (494)

Słyszę głosy (496)

Mentalne zgromadzenie (501)

Twoje subosobowości (510)

W służbie zaspokajania potrzeb (524)

Integracja osobowości (532)

Akceptacja subosobowości (537)

Wewnętrzne porozumienie (541)

Rozwiązywanie konfliktów wewnętrznych (565)

Rozdział 10. Spotkania ze sobą (586)

Rajskie rytuały (588)

Spotkania ze sobą (591)

Sesja Insight (600)

Nawyki (609)

Tabela nawyków (613)

Eksperymenty (621)

Narzędzia Insight (628)

Zarządzanie rozwojem osobistym (629)

Narzędzia Insight: Praktyka (631)

Wybór narzędzi (634)

Podsumowanie (642)

Poza sesjami (643)

Mapa metody Insight (646)

Minisesje (654)

Kilka wskazówek na koniec (655)

Zakończenie (662)

Dziękuję (665)

Twój głos (667)

Spotkajmy się (669)

Dodatek 1. Lekkość myślenia (674)

Dodatek 2. Plan na 30 dni (685)

Lista ćwiczeń (688)

Lista zagadnień (690)

Bibliografia (693)

Materiały dodatkowe (696)