

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	9
Dziedzictwo jaskiniowców.	11
jak twarde są umiejętności miękkie?.	16
Jak czytać tę książkę?.	17
ROZDZIAŁ 1.	
Potęga założeń	21
Założenia sprzyjające pozytywnej zmianie.	23
ROZDZIAŁ 2.	
Sztuka formułowania problemów	28
Odpowiednie przeformułowanie problemu — otwarcie na możliwości jego rozwiązania.	32
ROZDZIAŁ 3.	
Siła metafor	48
Czym jest metafora?.	49
Przykłady z przeszłości	50
Różnorodność metafor i ich wspólne cechy.	54
Konsekwencje wyboru metafory.	55

AUTOCOACHING DLA KAŻDEGO

Transformacja ograniczających metafor — od problemu do rozwiązania.	63
--	----

ROZDZIAŁ 4.

Od problemu do celu.	74
Wszyscy stosują wizualizację.	97
Od obrazu w głowie do reakcji w ciele.	101
Wbrew przeszkodom.	111
Tylko nie w drzewo!.	120

ROZDZIAŁ 5.

Wewnętrzne zasoby.	122
Więcej o kotwiczeniu.	135
Modelowanie.	137
Świętowanie jako metoda powiększania i utrwalania swoich zasobów	141
Uśmiech przez łzy, ale jednak uśmiech.	154

ROZDZIAŁ 6.

Ukryte programy umysłu.	157
--	------------

ROZDZIAŁ 7.

Nieświadomość—jak ją spożytkować w autocoachingu	164
Relacja między świadomością a nieświadomością — kilka pomocnych metafor.	166
Pragmatyczne podejście do zagadnienia nieświadomości ..	170
Więcej o języku nieświadomości.	182
Nowoczesne metafory.	191

ROZDZIAŁ 8.

Model wielopoziomowego funkcjonowania człowieka. 193

Charakterystyka poszczególnych poziomów. 194

Wskazówki językowe. 199

Dynamika modelu. 200

Znaczenie modelu dla coachingu i autocoachingu. 202

Wnioski praktyczne dla autocoachingu — podsumowanie . 211

ROZDZIAŁ 9.

Przekonania — błogosławieństwo czy przekleństwo? 214

Funkcja przekonań. 214

Przekonania a emocje. 216

Tendencja do samopotwierdzania się przekonań. 217

Formowanie się przekonań i wartości 222

Źródła przekonań i wartości 224

Przekonania odporne na zmianę. 230

Od przeszkadzających emocji
do ograniczających przekonań. 235

ROZDZIAŁ 10.

Twoje miejsce na ziemi — w poszukiwaniu swojej misji 254

Właściwość misji. 259

Świadomy wybór. 261

Podsumowanie i wskazówki końcowe. 269

BIBLIOGRAFIA 280

ŹRÓDŁA INTERNETOWE 285