

Spis treści

Co inni mówią o tej książce	9
Rozwój osobisty 3.0.....	15
Dlaczego 3.0?	15
Część I. Mitologia rozwoju osobistego	27
1. Iluzja „pozytywnego myślenia”	32
2. Pułapka „nieskończonego wzrostu”	50
3. Od guru do własnej mądrości	72
Część II. Nowa ścieżka – filary rozwoju osobistego 3.0.....	87
4. Integracja nauki i duchowości	89
5. Nie tylko JA – rozwój w kontekście społecznym	108
6. Zamiast narzędzi – procesy	134
7. Ciało jako fundament długoterminowego rozwoju.....	152
Część III. Praktyka rozwoju osobistego 3.0	171
8. Od mindsetu wzrostu do mindsetu regeneracji	174
9. Wewnętrzny kompas zamiast zewnętrznych zasad.....	192
10. Transformacja, a nie poprawa siebie.....	216
Epilog. Niekonanie idź przez życie.....	237
Dodatek. Głosy Mocy – rozmowy o byciu sobą	241
Źródła	264