

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

Wyobrażenia 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	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
<i>Barbara Wójcik</i>	
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

8 *Zarządzanie sobą*

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

