

## Życiowe rozwiązania, czyli magiczne 30 minut na osiągnięcie szczęścia i równowagi.

Autor: [Marcia Hughes](#)

### Niech duch będzie z Tobą!

Stało się. Wkraczasz na ścieżkę wątpliwości. Kręcisz się jak chomik w karuzeli i zaczynasz tracić oddech. Twoją codzienność wypełniają rutynowe, powierzchowne zajęcia. I coraz częściej dopada Cię myśl: "Przecież życie musi znaczyć coś więcej!". Oto, co dzieje się, kiedy opuszcza Cię duch, esencja istnienia, Esprit d"Core.

Na drodze życia poczucie sensu czasem opuszcza każdego z nas. Jedni szybko je odzyskują, a inni na zawsze zatracają się w mdłej codzienności. Jedno jest pewne: im szybciej zareagujesz na swój kryzys tożsamości, tym szybciej połączysz się ze swoim duchem i odzyskasz poczucie spełnienia. Zacznij od lepszego poznania siebie: swojej inteligencji emocjonalnej i wewnętrznej osobowości -- prawdziwego "ja". Uwierz, że wystarczy odpowiednio zagospodarować 30 minut dziennie, by księga Twojego życia nabrała istotnej treści.

Marcia Hughes pomogła odnaleźć sens życia tysiącom ludzi. Jej wiedza i doświadczenie w roli terapeutki i badaczki inteligencji emocjonalnej są do Twojej dyspozycji. Poznaj:

- odpowiedź na pytanie, czym jest sedno Twojego istnienia;
- sekret samorealizacji, najwyższego z celów;
- mapę rzeczywistości istniejącą w Twojej percepcji;
- prawdziwe historie ludzi, którzy pokonali kryzys tożsamości;
- budujące cytaty na drogę przez życie;
- radość z życia na wolniejszych obrotach;
- sytuacje, kiedy mniej znaczy więcej.

Spis treści:

- Przedmowa (13)
- Podziękowania (15)
- Wstęp (17) **1. Sedno istnienia - łączenie się z własną Wewnętrzną Mądrością (25)**
  - Wezwanie Twego sedna istnienia (27)
  - Codzienna harówka (30)
  - Powrót do kreatywności (31)
  - Oznaki, że zagubiłeś się w przestrzeni (35)
    - Ćwiczenie: badanie pulsu (36)
  - Na fali (41)
  - Życie na szybkim biegu (44)
    - Zaangażuj swoje EQ (47)
  - Samorealizacja - ostateczny cel (49)
    - Ćwiczenie: Twój iloraz motywacji (50)
  - Dostrój swój umysł (51)
  - Nie nastrajaj się na hałas (51)
  - W kolejnym odcinku... (52)

## **2. Uczyni to swoim - tworzenie Dziesięcioetapowego Planu Działania (53)**

- Wziąć na siebie jeszcze coś? (56)
  - Ćwiczenie: zrobię listę i sprawdzę ją dwa razy (58)
- Dziesięcioetapowy Plan Działania (58)
- Powrót wspaniałej czwórki (61)
- Drobnym drukiem: zasady zaangażowania (62)
  - Ćwiczenie: opracowywanie Dwuprocentowego Rozwiązania i Dwuprocentowego Projektu (64)
  - Ćwiczenie: mój Dwuprocentowy Plan Działania (66)
- Wartości - zidentyfikowanie najgłębszych przekonań (68)
  - Ćwiczenie: widok Twoich wartości z lotu ptaka (71)
- Wartość dynamiki spirali (73)
  - Zaangażuj swoje EQ: asertywność (78)
- Dostrój swój umysł (80)
- Nie nastrajaj się na hałas (81)
- W kolejnym odcinku... (81)

## **3. Doświadcz "Aha!" - przekuwanie mocnych stron w sukces (83)**

- Życie w zgodzie z samym sobą (85)
- Znajomość własnych mocnych stron (88)
  - Ćwiczenie: moje mocne strony (88)
- Ponowne zdefiniowanie mocnych stron (90)
  - Ćwiczenie: wyciąg z moich mocnych stron (96)
- Połączenie mocnych stron z Projektem Dwuprocentowym (100)
  - Zaangażuj swoje EQ: optymizm (102)
- Czyste złoto - autentyczny sukces (104)
  - Ćwiczenie: test sukcesu (107)
- Dostrój swój umysł (109)
- Nie nastrajaj się na hałas (110)
- W kolejnym odcinku... (110)

## **4. Lustreczko, powiedz przecie - sztuka autorefleksji (111)**

- Kim jesteś? (113)
  - Ćwiczenie: odkryj, kim jesteś (115)
- Wykorzystaj umiejętność refleksji, by lepiej poznać samego siebie (116)
- Moja tożsamość, moje wybory (117)
- Czyste intencje, baczna uwaga (119)
  - Ćwiczenie: koncentracja (122)
  - Zaangażuj swoje EQ: szacunek dla samego siebie (123)
  - Ćwiczenie: poprawianie umiejętności refleksji nad sobą (126)
- Chodzi o refleksję, a nie o szybki refleks (127)
- Korzyści z autorefleksji (129)
- Refleksja nie jest sportem widowiskowym (130)
  - Ćwiczenie: rozpoznaj swój styl (132)
- Aktualizacja Dwuprocentowego Planu Działania (133)
- Sedno procesu Dwunastu Kroków (136)
- Dostrój swój umysł (138)

- Nie nastrajaj się na hałas (138)
- W kolejnym odcinku... (139)

## **5. Poszukuj "zarliwej równowagi" - prostota jako rozwiązanie (141)**

- Po prostu powiedz: "Tak!" (143)
- Siedzieć prosto (144)
- Zrób to na swój własny sposób (146)
- Po prostu powiedz: "Nie!" (148)
  - Ćwiczenie: zmniejszanie hałasu (149)
- Potrafisz balansować, ale czy umiesz pozostać w równowadze? (151)
- Prostota jest dar (153)
  - Ćwiczenie: prostsze życie dla mnie (155)
- Zachowanie równowagi dzięki Dwuprocentowemu Projektowi (156)
- Przywilej pasji (157)
  - Ćwiczenie: oznaczanie wartości prostoty (159)
- Opór i niechęć (162)
  - Zaangażuj swoje EQ: szczęście (163)
- Strategie pozwalające zwiększyć poczucie szczęścia (165)
- Działaj z pasją i ćwicz (167)
- Dostrój swój umysł (168)
- Nie nastrajaj się na hałas (169)
- W kolejnym odcinku... (169)

## **6. W obliczu zmian - uwolnij swoje smoki (171)**

- Jęcz i narzekaj - a potem bierz się do roboty! (173)
- Czy masz trochę zmian na zbyciu? (174)
- Otwórz swoje serce (176)
- Dalej mogą kryć się smoki (179)
- Zmienić smoka (180)
- Wypełnij test prawdy (181)
  - Ćwiczenie: zbieranie danych (181)
- Percepcja to rzeczywistość (183)
- Mapa nie jest terytorium (185)
  - Ćwiczenie: eksploruj swoją mapę (186)
- Kieruj ogniem lub strachem (187)
- Zmiana jest sojusznikiem! (189)
- Przejścia i straty (191)
- Pięć etapów straty (193)
- Słoń w pokoju (194)
  - Zaangażuj swoje EQ: elastyczność (194)
- Ustal tempo swojego Dwuprocentowego Procesu zgodnie z EQ (198)
- Dostrój swój umysł (199)
- Nie nastrajaj się na hałas (199)
- W kolejnym odcinku... (200)

## **7. Nauka na doświadczeniach innych - odkrycie własnego Dwuprocentowego Rozwiązania (201)**

- Zmierz sobie dwuprocentowy puls (205)
- Etapy w życiu (205)
  - Ćwiczenie: główna wygrana - 7, 7, 7 (206)
    - Młodość - orientowanie się w życiu: wiek od 21 do 35 lat (208)
    - Środek kariery - wiek średni: wiek od 36 do 49 lat (211)
    - Zaawansowana kariera - korzystanie z życia: wiek od 50 do 63 lat i później (215)
- Mówiąc o moim pokoleniu (217)
- Inne czynniki mające wpływ na wybór Dwuprocentowego Rozwiązania (218)
  - Kulturalno-twórczy (220)
    - Zaangażuj swoje EQ: empatia (225)
- Ćwiczenie celu (226)
- Dostrój swój umysł (228)
- Nie nastrajaj się na hałas (229)
- W kolejnym odcinku... (229)

## **8. Obal mury - zintegruj swój umysł, ciało i duszę (231)**

- Myślenie integralne (234)
- Mózg brzuszny (235)
- Przewodzenie z serca (238)
- Polityka na bok (240)
  - Ćwiczenie: prawa czy lewa? (242)
- Emergenetics(r) (243)
  - Ćwiczenie: stosowanie różnych preferencji w myśleniu (247)
- Mądrość ciała (248)
- Zastosowanie swojej mapy świata (253)
- Podejście All Quadrant/All Level (253)
  - Zaangażuj swoje EQ: rozwiązywanie problemów (255)
- Poczucie znaczenia (257)
- Dostrój swój umysł (258)
- Nie nastrajaj się na hałas (258)
- W kolejnym odcinku... (259)

## **9. Autentyczny lider - Dwuprocentowe Rozwiązanie w pracy (261)**

- Zasada Pareto z udoskonaleniami (263)
- Znajdź swoją motywację (266)
  - Ćwiczenie: wybór należy do Ciebie (267)
- A swoją drogą - jak istotna jest kreatywność? (268)
- Pracownik, poznaj siebie (270)
- Unikaj przeciążenia systemu (274)
- Odzyskaj swe życie! (275)
  - Ćwiczenie: wystrojony i gotowy do pracy (277)
- Mocne 2% = mocne przywództwo (278)
- Wspaniali liderzy nadają znaczenie (279)
- Szef obdarzony inteligencją emocjonalną (281)
  - Zaangażuj swoje EQ: radzenie sobie ze stresem (283)
- Dostrój swój umysł (286)
- Nie nastrajaj się na hałas (287)

- W kolejnym odcinku... (287)

## **10. Śpiewaj całą duszą - klucz do samorealizacji (289)**

- Twoja droga do prawdy (291)
- Korzyści na całe życie płynące z dwóch procent (292)
- Nalegać na głębokie życiowe pytania (295)
- Duchowość i praca (297)
- Zsynchronizowanie (298)
- Ścieżka służebna - bodhisattva (300)
- Ćwiczenia praktyczne (301)
  - Ćwiczenie: wybór praktyki (309)
  - Zaangażuj swoje EQ: samorealizacja (310)
- Samorealizacja - dziesięć hitów (312)
- Cztery domeny osobowości (314)
  - Ćwiczenie: zacznij wszechstronną praktykę (316)
- Dostrój swój umysł (317)
- Nie nastrojaj się na hałas (317)
- W kolejnym odcinku... (318)

## **Zakończenie: smakowanie sukcesu i szczęścia (319)**

### **Materiały źródłowe (331)**

### **Bibliografia (337)**

### **O autorce (343)**

### **Skorowidz (345)**