

- Czy choleryk jest zawsze zły?
- Czy introwertyk zamyka się w sobie?
- Jak flegmatyk może zainteresować melancholika?

Na te i inne nurtujące pytania odpowiadają w swojej książce trenerki rozwoju Beata Mąkolska i Małgorzata Krawczak. Autorki zabierają nas w fascynującą podróż w głąb ludzkiego umysłu, abyśmy łatwiej zrozumieli siebie, ale i lepiej budowali relacje z innymi.

Często zadajemy sobie pytanie: kim jesteśmy? Skąd u nas takie, a nie inne cechy charakteru? Dlaczego niektórzy ludzie są do nas podobni, a inni tak zupełnie różni? Autorki postanowiły się zmierzyć z tematem własnego Ja, rozmawiając o tym, co decyduje o kształcie osobowości, jak ważną rolę pełni temperament i na ile sami możemy wpływać na swój charakter. Książka jest zapisem ich dyskusji, która nie tylko wciąga, ale też pozwala się na chwilę zatrzymać i zastanowić nad tajemnikami własnej osobowości. Pomoże ci ona:

- odkryć i zrozumieć, kim jesteś;
- zaakceptować i polubić siebie;
- budować zdrowe relacje z ludźmi;
- żyć w zgodzie ze sobą i ze światem.

Małgorzata Krawczak – coach rozwoju osobowości, mówca motywacyjny, neuroterapeutka. Z powodzeniem tworzy i prowadzi autorskie programy coachingowe, zarówno indywidualne, jak i grupowe, oraz sesje EEG-biofeedback. Autorka wielu artykułów z zakresu rozwoju osobowości, występuje jako ekspert w mediach. Z zaangażowaniem wspiera ludzi w budowaniu poczucia własnej wartości, reagowaniu na zmiany, radzeniu sobie z emocjami i stresem oraz w rozwijaniu motywacji. Stosuje sprawdzone metody coachingu, także oparte na wizualizacjach i metaforach, zawsze odpowiednio dopasowane do osobowości klienta i omawianego zagadnienia. Dzięki wykorzystaniu aparatury treningowej EEG-biofeedback skutecznie wspomaga osoby z zaburzeniami koncentracji, snu czy relaksacji. Prowadzi praktykę coachingu i biofeedbacku w Szczecinie. Bardzo utożsamia się słowami Lesliego Browna: „Jedynymi ograniczeniami Twojego jutra są ALE, których używasz dzisiaj”. . Więcej informacji na www.naturasukcesu.pl.

Beata Mąkolska – trenerka rozwoju osobistego, prowadzi warsztaty, szkolenia, konsultacje i treningi indywidualne z zakresu radzenia sobie ze stresem, emocjami i negatywnymi myślami, autoprezentacji i budowania pewności siebie, a także komunikacji dla par. Założycielka i redaktor naczelna portalu dla kobiet Wellnessday.eu, autorka programów wellness i wielu artykułów z dziedziny radzenia sobie z emocjami, rozwoju osobistego i wykorzystywania potencjału osobowości na gruncie zawodowym. Inicjatorka akcji społecznych, ceniona za praktyczne podejście i zamiłowanie do konkretów trenerka, zapraszana przez media w charakterze eksperta. Nominowana do tytułu „Szczecinianki Roku”. Ponaddziesięcioletnie doświadczenia w dziedzinie budowania wizerunku marki wykorzystuje obecnie, ułatwiając chętnym wzmocnienie marki własnej z wykorzystaniem potencjału osobowości i rozwoju umiejętności autoprezentacji. Więcej informacji o warsztatach i treningach na rozwoj-osobisty.info.

SPIS TREŚCI

Zamiast wstępu
O książce

Część 1 Relacje z sobą

Rozdział 1
Temperament – co to takiego?

Rozdział 2
Temperament i maski, które nakładamy

Rozdział 3

Filary świadomości

Rozdział 4

Budowanie poczucia własnej wartości

Rozdział 5

Temperament i asertywność

Rozdział 6

Batonik na zastępstwie, czyli o przybieraniu na wadze

Rozdział 7

Toksyczny temperament

Część 2

Relacje partnerskie

Rozdział 8

Miłość, czyli jak kochają temperamenty

Rozdział 9

Koniec miłości czy koniec cierpliwości? Rozstania i powroty

Rozdział 10

Przeciwieństwa się przyciągają

Zadanie coachingowe