

Coaching na Wyspach Szczęśliwych

Autor: [Maciej Bennewicz](#)

Ruszaj z nami w podróż dookoła coachingu!

Co szczęściu przeszkadza? Co szczęściu pomaga? Oto dwa pytania nurtujące autora tej niezwykłej książki. Ręka w górę, kto sam nigdy się nad tym nie zastanawiał. Dziękuję, nie widzę. Zatem, drogi Czytelniku, skoro już ustaliliśmy, że temat szczęścia nie jest Ci obcy, zapraszamy w podróż ku szczęściu, w której Twoimi towarzyszami będą Wiewiórkołany, niejaki Wiktor oraz coache – przewodnicy inspirujący do życiowych odkryć. Najpierw będziesz z nimi wędrować przez siedem ponurych krain, które zwą się: Lenistwo, Pycha, Złość, Nieumiarkowanie, Kłamstwo, Lubieżność i Zachłanność. Potem opuścisz te niegościnne lądy na rzecz: Otwartości, Tu i Teraz (?), Radości, Misji, Przepływu, Sensu i Siły. Siłę znajdziesz na końcu tego coachingowego świata.

Coaching na Wyspach Szczęśliwych jest niezwykły nie tylko dzięki opowieści, jaką ze sobą niesie. Niezwykła jest także sama forma książki. Możesz ją czytać tradycyjnie, strona po stronie, przystopami po przystopie. Pomiedzy wierszami znajdziesz pozytywne i, co zaskakujące, negatywne skojarzenia dotyczące szczęścia, a na końcu każdego rozdziału angażujące ćwiczenia. Możesz również zmienić tradycyjny sposób czytania i wybierać tylko niektóre wątki, zaczynając od sentencji o szczęściu, a kończąc na przykład na ćwiczeniach. Sposób czytania zależy od Ciebie. Od Ciebie zależy też ścieżka, którą podążysz ku Szczęściu.

Maciej Bennewicz — menedżer, trener, coach, socjolog po UW ze specjalizacją z psychologii. Dyrektor programowy Norman Bennett Academy, organizacji kształcącej zawodowych trenerów i coachów. Autor licznych artykułów oraz uznawanych za kanoniczne poradników na temat coachingu, m.in. Coaching czyli restauracja osobowości i Coaching czyli przebudzacz neuronów.

Spis treści :

Wstęp (11)

CZĘŚĆ PIERWSZA Co szczęściu przeszkadza?

Rozdział 1. Lenistwo, czyli gdybanie (21)

- Opowieść Wiktora, część pierwsza (26)
- Kanada i Cypr (29)
 - Sugestie do selfcoachingu (47)
 - Ćwiczenie (49)
 - Opowieść Wiktora, część druga (49)

Rozdział 2. Pycha, czyli walka z przeciwnościami (53)

- Opowieść Wiktora, część trzecia (53)
- Indie i Nepal (56)
 - Sugestie do selfcoachingu (71)
 - Ćwiczenie (74)

- Opowieść Wiktora, część czwarta (75)

Rozdział 3. Złość, czyli krytyka i ocenianie (77)

- Opowieść Wiktora, część piąta (77)
- Peru i Wenecja (80)
 - Sugestie do selfcoachingu (95)
 - Ćwiczenie (99)
 - Opowieść Wiktora, część szósta (99)

Rozdział 4. Nieumiarkowanie, czyli przesada (103)

- Opowieść Wiktora, część siódma (103)
- Szwecja i południe Afryki (106)
 - Sugestie do selfcoachingu (123)
 - Ćwiczenie (127)
 - Opowieść Wiktora, część ósma (128)

Rozdział 5. Kłamstwo, czyli samooszukiwanie (131)

- Opowieść Wiktora, część dziewiąta (131)
- Maroko i Portugalia, Sintra (133)
 - Sugestie do selfcoachingu (153)
 - Ćwiczenie (157)
 - Opowieść Wiktora, część dziesiąta (158)

Rozdział 6. Lubieżność, czyli brak szacunku (161)

- Opowieść Wiktora, część jedenasta (161)
- USA i Egipt (164)
 - Sugestie do selfcoachingu (185)
 - Ćwiczenie (188)
 - Opowieść Wiktora, część dwunasta (189)

Rozdział 7. Zachłanność, czyli chciwość (193)

- Opowieść Wiktora, część trzynasta (193)
- Tajlandia i Norwegia (197)
 - Sugestie do selfcoachingu (218)
 - Ćwiczenie (221)
 - Opowieść Wiktora, część czternasta (222)

CZEŚĆ DRUGA Co szczęściu pomaga?

Rozdział 8. Otwartość, czyli empatia (231)

- Opowieść Wiktora, część piętnasta (231)
- Mongolia i Arizona (235)
 - Sugestie do selfcoachingu (248)
 - Ćwiczenie (251)
 - Opowieść Wiktora, część szesnasta (251)

Rozdział 9. "Tu i teraz", czyli po prostu w tej chwili (255)

- Opowieść Wiktora, część siedemnasta (255)
- Grecja, Eubea i Rosja (261)
 - Sugestie do selfcoachingu (279)
 - Ćwiczenie (281)
 - Opowieść Wiktora, część osiemnasta (282)

Rozdział 10. Radość, czyli zabawa (287)

- Opowieść Wiktora, część dziewiętnasta (287)
- Indie - McLeod Ganj i Francja - Tulon (292)
 - Sugestie do selfcoachingu (304)
 - Ćwiczenie (306)
 - Opowieść Wiktora, część dwudziesta (307)

Rozdział 11. Misja, czyli rozwinięty talent (311)

- Opowieść Wiktora, część dwudziesta pierwsza (311)
- Ameryka: Wenezuela i Dominikana (317)
 - Sugestie do selfcoachingu (324)
 - Ćwiczenie (328)
 - Opowieść Wiktora, część dwudziesta druga (329)

Rozdział 12. Przepływ, czyli latanie (333)

- Opowieść Wiktora, część dwudziesta trzecia (333)
- Norwegia, Szwajcaria i Czechy (340)
 - Sugestie do selfcoachingu (357)
 - Ćwiczenie (360)
 - Opowieść Wiktora, część dwudziesta czwarta (360)

Rozdział 13. Sens, czyli misja życiowa (365)

- Opowieść Wiktora, część dwudziesta piąta (365)
- Indie i Tybet (370)
 - Sugestie do selfcoachingu (383)
 - Ćwiczenie (388)
 - Opowieść Wiktora, część dwudziesta szósta (389)

Rozdział 14. Siła, czyli energia i moc (393)

- Opowieść Wiktora, część dwudziesta siódma (393)
- Indie i Kanada (397)
 - Sugestie do selfcoachingu (408)
 - Ćwiczenie (412)
 - Opowieść Wiktora, część dwudziesta ósma (413)

