

## **Pokonaj lęk i zostań mistrzem swojego życia!**

Jaguar to największy dziki kot zamieszkujący obie Ameryki. Według rdzennych mieszkańców tych terenów symbolizuje prawość, czystość intencji, wewnętrzną moc, pewność siebie i odwagę. **"Być Jaguarem" oznacza: dążyć do realizacji celów życiowych, w pełni korzystać ze swojego potencjału i kierować się w życiu intuicją.** Dlatego właśnie zwierzę to stało się przewodnikiem niniejszej książki.

### **Jaguar poprowadzi Cię:**

od chaosu i niejasności do integracji i zrozumienia,  
od lęku do poczucia mocy i pewności siebie,  
od marazmu do skutecznego działania,  
od apatii i depresji do radości życia,  
od poczucia pustki do doświadczenia pełni,  
od zastoju do realizacji Twoich celów.

### **Stań się Jaguarem i zacznij w pełni korzystać z życia!**

*Jaguar inspiruje nas do życia w prawdzie, bez ukrywania tego, kim jesteśmy. Każdy bowiem ma swoją ścieżkę i potencjał do wykorzystania. Jaguar pomoże Ci obudzić ten potencjał. To nauczyciel i przewodnik, który przypomina o potrzebie życia w równowadze oraz doświadczania obfitości zarówno w świecie materialnym, jak i duchowym. Jaguar nauczy Cię, jak przetrwać w każdej życiowej sytuacji, jak zachowywać się asertywnie oraz szanować i akceptować siebie, jak poruszać się w życiu pewnie, z poczuciem własnej wartości i godności. Dzięki niemu dowiesz się, jak bez wahania płynąć w swoim kierunku, tym najlepszym z najlepszych w oceanie możliwości. Pomoże Ci osiągać cele, nauczy wytrwałości i cierpliwości, które są do tego potrzebne.*

***Autorka***

**Dagmara Gmitrzak** — trenerka rozwoju osobistego, socjolog, terapeutka holistyczna, dziennikarka. Ukończyła Instytut Stosowanych Nauk Społecznych na Uniwersytecie Warszawskim i trzyletnią specjalizację z zakresu pomocy społeczno-terapeutycznej. Jest absolwentką podyplomowego dziennikarstwa na UW oraz trzyletniego szkolenia z muzykoterapii i psychodramy. Od 2001 roku prowadzi warsztaty rozwoju osobistego, sesje indywidualne oraz szkolenia dla firm w Polsce i za granicą. Jest autorką sześciu książek, m.in. **Obudź swoją kreatywność** (Sensus, 2013).

### **Wstęp (7)**

#### **CZĘŚĆ I. POZNAJ JAGUARA**

##### **1. Jaguar czyli pewność siebie, moc i wolność (11)**

Jak żyje Jaguar? (14)  
Król dżungli (14)  
Wolny i niezależny (15)  
Zagrożony gatunek (15)  
Symbolika Jaguara w rdzennych kulturach (16)  
Posłaniec mocy (17)  
Moc i miłość (17)

##### **2. Czego nauczysz się od Jaguara? (19)**

Duchowa ścieżka (22)

Jaguar jako szaman (23)  
Nauka przetrwania (24)  
Samopoznanie (24)  
Jaguar jako przewodnik (24)  
Ciemny las (25)  
Wyobrażenia i lęk (26)  
Rozpoczęcie podróży (26)

## **CZĘŚĆ II. TRENING JAGUARA**

### **3. Zatrzymanie, koncentracja i nurkowanie w głąb siebie (31)**

Osiem mądrości Jaguara - nowy rozdział w Twoim życiu (36)  
Odosobnienie - poszukiwanie wizji życia (37)  
Ważne i transformujące pytania (38)  
Praktyka mindfulness, czyli trening uważności (39)

### **4. Jakie są Twoje cele? Stwórz jasną wizję życia (43)**

Stwórz listę celów (46)  
Gotowość do realizacji (47)  
Podpowiedzi Jaguara - zamknij przeszłość (48)  
Małe kompendium dotyczące celów (49)  
Podróżnik, czas wyznaczyć cele! (50)

### **5. Przekształcanie lęku i strachu w moc (57)**

Strach i lęk (60)  
Rodzaje lęków (61)  
Kultura lękowa (62)  
Zacznij od siebie (63)  
Codzienna świadomość (63)  
Lęk przed nieznanym (64)  
Lęk i ego (65)  
Zmierz się z tym, co jest trudne (66)  
Chodzenie po ogniu (71)  
Transformujące ćwiczenia do pracy ze strachem i lękiem (72)  
Podróż z Jaguarem (72)

### **6. Poczucie własnej wartości i godności (77)**

Trening budowania poczucia własnej wartości (80)  
Szacunek do siebie (83)  
Niskie poczucie własnej wartości (84)  
Relacje z ludźmi (86)

### **7. Trening pewności siebie (91)**

Filozofia pewności siebie (94)  
Czym jest pewność siebie? (94)  
Jak wzmocnić pewność siebie? (96)

### **8. Moc i odwaga, czyli skok w nieznaną z Jaguarem (101)**

Otworzyć się na swoją moc (104)  
Przygotowanie do działania (106)  
Mądrość Jaguara - moc i serce (107)

### **9. Działanie, czyli realizacja celu (109)**

Siła zobowiązania (112)  
Trenuj cierpliwość (112)  
Ucz się od Jaguara (113)  
Kodeks działania Jaguara (115)  
Osoby, które zawodowo pomagają (116)  
Podpowiedzi Jaguara (117)

**10. Wolność i dzikość (119)**

Skok w nieznanie (122)  
Najważniejsze przesłanie Jaguara (127)  
Prawa Jaguara (127)

**Ocal Jaguary (131)**

**O autorce (133)**