

## Bądź swoim guru. Droga do osobistego i zawodowego oświecenia.

Autor: Olivia Stefanino

### JA -- siła sprawcza

Na początku była szkoła dająca Ci podstawy do zrozumienia świata. Lata mijały i zacząłeś podnosić swoje kwalifikacje na rozmaitych kursach komputerowych i językowych. Później przyszedł czas na standardowe szkolenia traktujące o celach, planach działania i zarządzaniu czasem. Następnie trafiłeś na trochę bardziej oryginalne warsztaty pracy nad asertywnością i komunikacją. A teraz potrzebujesz czegoś więcej. Czegoś, co pozwoli Ci przeprowadzić w samym sobie ewolucję, nie rewolucję. Czegoś, co pomoże Ci usytuować siebie na pierwszym miejscu w każdej życiowej kategorii.

"Bądź swoim guru" to podręcznik na serio, ale pisany w przyjazny sposób, bez nadużywania fachowej terminologii. Odwołuje się zarówno do Twojej wyobraźni, jak i logiki, stosuje praktyczne ćwiczenia i przedstawia realne sytuacje. Wprowadza do szablonowych szkoleń tak istotny wymiar emocjonalny i duchowy. To nie jest tylko doskonały plan działania, lecz także zupełnie nowy sposób myślenia i życia. Zdobądź dostęp do ukrytych w Tobie złóż talentów i bezbłędnie naucz się:

- kontrolować głos wewnętrzny,
- ustanawiać (niezwykle!) cele,
- porzucać emocjonalny bagaż,
- zmieniać ograniczające zachowania,
- dawać sobie radę z negatywnymi uczuciami,
- wykorzystywać potęgę nieświadomości,
- rozumieć znaczenie emocji,
- doceniać istnienie jedności ciała z umysłem.

Bądź swoim guru zawiera wszystko, czego potrzebujesz, aby stworzyć własną koncepcję życia i obrazu siebie samego.

Spis treści:

**Co to znaczy być swoim guru (9)**

**Jak najefektywniej korzystać z tej książki (11)**

**Wstęp: Bankier (13)**

**Część I Ja! Ja! Ja! (19)**

**Rozdział 1. Spotkanie uczestników (21)**

**Rozdział 2. Dlaczego większość treningów nie daje efektów (25)**

**Rozdział 3. Joanna zrzuca swój emocjonalny bagaż (35)**

**Rozdział 4. Dlaczego uzdrowienie przeszłości jest jedynym sposobem gwarantującym wspaniałą przyszłość! (51)**

**Rozdział 5. Piotr odwraca stres na swoją korzyść (67)**

**Rozdział 6. Docieranie do prawdziwych przyczyn stresu (73)**

**Rozdział 7. Mateusz odkrywa leżącą w dzieciństwie przyczynę drżenia rąk (79)**

**Rozdział 8. Jak nauczyć się radzić sobie z negatywnymi emocjami (91)**

**Część II Wolność! Wolność! Wolność! (109)**

**Rozdział 9. Odkrywanie niesamowitej siły nieświadomego umysłu (111)**

**Rozdział 10. Docieranie do tego, co nami kieruje (121)**

**Rozdział 11. Doświadczanie połączenia pomiędzy umysłem a ciałem (149)**

**Rozdział 12. Użycie swojego ciała do czytania we własnym umyśle (161)**

**Rozdział 13. Nauka przekonującego mówienia (171)**

**Rozdział 14. Pilnuj swojego języka (181)**

**Rozdział 15. Śmierć jest naszym nauczycielem (191)**

**Rozdział 16. Tylko jeśli potrafisz spojrzeć śmierci w oczy, jesteś gotów żyć (201)**

**Rozdział 17. Czy jesteś tylko wytworem własnej wyobraźni? (209)**

**Rozdział 18. Czy jesteś wynikiem działania własnej historii, czy swojego potencjału? (217)**

**Część III Ty! Ty! Ty! (225)**

**Rozdział 19. Różne punkty widzenia, ten sam świat (227)**

**Rozdział 20. To różnice między nami czynią życie tak ekscytującym (237)**

**Rozdział 21. Stosowanie intuicji i energii w celu stworzenia wspaniałych relacji (249)**

**Podsumowanie: Bankier przedstawia wyniki projektu pilotażowego (265)**

**Kilka słów na zakończenie (269)**

**Część IV Narzędzia! Narzędzia! Narzędzia! (271)**

**Narzędzia pomocne w stawaniu się własnym guru (273)**

**Podróż do swego wnętrza (z wykorzystaniem procesu PEAR) (281)**

**Podróż poprawiająca relacje (z wykorzystaniem procesu PEAR) (285)**

**Podróż duszy (289)**

**Skorowidz (293)**