

Ty - Twój najlepszy przyjaciel. Znajdź klucz do sukcesu i dołącz do grona szczęśliwych ludzi.

Autor: [Jarosław Kordziński](#)

Zmień sposób patrzenia na świat i zrealizuj cały swój potencjał!

- Jak zmienić siebie, by łatwiej osiągnąć zamierzone cele?
- Gdzie szukać osób, które mogą nam pomóc, i w jaki sposób z nimi współpracować?
- Co powinno być priorytetem dla naszego rozwoju?

Ile razy w życiu zdarzyło Ci się z niechęcią lub wstrętem podchodzić do codziennych zadań? Czy kiedykolwiek dałeś się uwieść nierealistycznym mrzonkom i mglistym obietnicom spełnienia marzeń? Jak często solennie przyrzekasz sobie, że od jutra zaczniesz nowe życie? I czy podjąłeś kiedyś wysiłek sprecyzowania swoich celów? Może zadałeś sobie pytanie, co chcesz osiągnąć i po co? I jak konkretnie można tego dokonać? Jeśli trzymasz w ręku tę książkę, na pewno chcesz zmienić swoje życie, podejście do świata i ludzi. Może ciąży Ci Twoja obecna sytuacja, a może szukasz inspiracji? W obu przypadkach powinieneś od deski do deski przeczytać tę pozycję. Znajdziesz tu jasne potwierdzenie własnych przeczuc i rzeczowe porady dotyczące praktycznych aspektów takiej przemiany.

"Ty — Twój najlepszy przyjaciel" pomoże Ci przygotować się na przyjęcie konsekwencji całkowitej zmiany. Bieg swojego życia możesz odwrócić o 180 stopni tylko wtedy, gdy przyświecają Ci określone cele i plany, Twoim nieodłącznym towarzyszem jest automotywacja, a wyzwania są dla Ciebie chlebem powszednim. Nikt i nic nie może zawrócić Cię z tej drogi, jeśli zdecydujesz się nią podążać. Ta książka może i powinna być Twoim przewodnikiem, przyjacielem, natchnieniem. Dzięki niej możesz utwierdzić się w słuszności dokonanego wyboru albo zrozumieć, że nie jesteś osamotniony w swoich dążeniach. A także przypomnieć sobie o tym, że jeśli nie dzielisz się tym, co masz, Twoje dokonania zdecydowanie tracą na znaczeniu...

- Wszystko, czego potrzebujesz, jest w Tobie
- Jak pracować nad niską samooceną
- O tym, jak pozytywnie ze sobą rozmawiać i nie dać się zdominować
- Wykorzystanie kompetencji miękkich do wzmacniania twardych rezultatów
- Kilka słów o automotywacji
- Zarządzanie własnymi emocjami
- Energia i śmiech czynnikami sukcesu
- Dbaj o nagrody i daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz
- Ucz się świata, który wystawia Cię na pozytywne i negatywne próby
- Ciesz się rodziną i przyjaciółmi, komunikuj się z innymi
- Mów tak, żeby nie zrażać do siebie innych
- Małymi krokami, czyli jak poprawić skuteczność wielkiego zwycięstwa
- Co nieco o planowaniu działań i rozpalaniu wewnętrznego entuzjazmu
- Spraw, żeby Twoje życie miało sens i bądź wartościowym człowiekiem

Szczęście czeka za rogiem — na pewno uda Ci się tam dojść!

Spis treści:

Wstęp (7)

Rozdział 1. Wszystko, czego potrzebujemy, jest w nas (19)

Rozdział 2. O potrzebie poznania samego siebie (31)

Rozdział 3. Jak pracować nad niską samooceną (49)

Rozdział 4. O tym, jak pozytywnie ze sobą rozmawiać (61)

Rozdział 5. O tym, jak nie dać się zdominować (67)

Rozdział 6. Wykorzystanie kompetencji miękkich do wzmacniania twardych rezultatów (77)

Rozdział 7. Kilka słów o automotywacji (85)

Rozdział 8. Zarządzanie własnymi emocjami (97)

Rozdział 9. Emocje jako mechanizm działania (111)

Rozdział 10. Wyzwól w sobie energię (119)

Rozdział 11. Śmiech to zdrowie (127)

Rozdział 12. Dbaj o nagrody (131)

Rozdział 13. Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz (139)

Rozdział 14. Uczmy się świata, który wystawia nas na pozytywne i negatywne próby (147)

Rozdział 15. Ciesz się rodziną i przyjaciółmi (167)

Rozdział 16. Komunikuj się z innymi (173)

Rozdział 17. Mów tak, żeby nie zrażać do siebie innych (187)

Rozdział 18. Chcieć to na ogół móc (197)

Rozdział 19. Małymi kroczkami, czyli jak poprawić skuteczność wielkiego zwycięstwa (209)

Rozdział 20. Co nieco o planowaniu działań (219)

Rozdział 21. Co nieco o rozpalaniu wewnętrznego entuzjazmu (229)

Rozdział 22. Spraw, żeby Twoje życie miało sens (237)

Rozdział 23. Bądź wartościowym człowiekiem - dąż do szczęścia (257)

ANEKS. Odpowiedzialność rodziców (263)