

# Spis treści

Wstęp.....	6
Część I. Sposób na zmianę.....	9
<b>1. Co zależy od naszej woli, a co się jej nie poddaje?.....</b>	<b>11</b>
Czy w życiu możliwa jest zmiana?.....	13
Zmiany w twoim życiu.....	16
Czy zachowanie jest uwarunkowane genetycznie?.....	18
Jeśli nie cechy, to co?.....	20
Osobowość a automotywacja.....	21
Proces automotywacji.....	23
Osobiste przekonania a automotywacja.....	25
Jak myślisz o „Ja”?.....	29
Samoskuteczność.....	33
Nastawienie na zmienność vs nastawienie na stałość.....	36
<b>2. Jak się (skutecznie) zmieniamy?.....</b>	<b>43</b>
Rozmrażanie (brak gotowości do zmiany).....	45
Refleksja i unieruchomienie (stawanie się gotowym do zmiany).....	49
Przygotowanie (gotowość do zmiany).....	54
Działanie (zmiana).....	59
Zamrażanie (utrwalanie) zmiany.....	66
<b>3. Diagnoza automotywacji.....</b>	<b>71</b>
Jak działa automotywacja?.....	72
Rejestr automotywacji.....	80
Korzyści płynące z rejestru automotywacji.....	85
Mapa poruszania się po technikach automotywacyjnych.....	91

Część II. Wewnętrzny napęd do działania..... 95

<b>4. Na fali motywacji wewnętrznej – przepływ (flow) .....</b>	<b>97</b>
Co to jest przepływ? .....	98
Odnajdywanie przepływu.....	100
Jak osiągnąć przepływ, czyli jak wzbudzić w sobie wewnętrzną siłę do działania?.....	109
Nowe źródła przepływu – jak zmienić nieprzyjemne zadania w satysfakcjonujące?.....	114
<b>5. Osiąganie przepływu (flow) .....</b>	<b>119</b>
Zarządzaj trudnością zadania.....	120
Określ odpowiednio cel .....	127
Przez cele do szczęścia .....	127
Technika wizualizacji .....	128
Skuteczne cele .....	130
Skonfrontuj cel ze swoimi wartościami .....	133
Twoje cele a wartości .....	138
Technika zamrożonej intencji .....	139
Umiejętność rezygnacji .....	140
Docień postępy.....	142
Zadbaj o swoją koncentrację .....	144
Przyczyny braku koncentracji .....	152
Naprawa usterek koncentracji .....	152
<b>6. Od kija przez marchewkę do... .....</b>	<b>159</b>
Co jest poza kijem i marchewką?.....	160
Motywacja wewnętrzna czy zewnętrzna? .....	161
Korzyści z motywacji wewnętrznej .....	162
Co szkodzi wewnętrznej sile?.....	163
Jak skutecznie motywować zewnętrznie?.....	164
Jak uruchomić wewnętrzny napęd do działania? .....	166
Odkryj swoje mocne strony .....	169

Część III. Jak z cytryn zrobić lemoniadę?..... 177

<b>7. Automotywacja w kryzysie .....</b>	<b>179</b>
Po co nam negatywne emocje?.....	180
Emocje to opowiadania .....	182

Skąd ten kryzys? .....	185
Kiedy trudna sytuacja staje się kryzysem .....	186
Skąd się bierze kryzys? .....	187
Reakcje na kryzys .....	188
Ujarzmić emocje .....	189
Selekcja sytuacji .....	190
Modyfikacja sytuacji .....	193
Manipulowanie uwagą .....	194
Modyfikacja poznawcza .....	197
Modyfikacja emocji .....	204
<b>8. Twardość psychiczna .....</b>	<b>217</b>
Czym różnią się twardzi od słabych? .....	219
Twardość psychiczna a automotywacja .....	220
Bądź jak drzewo .....	221
Wzór aktywnego radzenia sobie .....	230
Twardość a zdrowie .....	232
<b>9. Trening twardości psychicznej .....</b>	<b>237</b>
Wzmacnianie twardych cech .....	239
Dobre wzorce .....	239
Pozytywna przeszłość jako fundament .....	243
Różnice .....	244
Informacje zwrotne .....	244
Transformacyjne radzenie sobie .....	246
Praktykowanie transformacyjnego radzenia sobie (TR) .....	251
Krok pierwszy – czarna lista .....	252
Krok drugi – poszerzanie perspektywy .....	253
Krok trzeci – plan działania .....	259
Bibliografia .....	263