

SPIS TREŚCI

Podziękowania	8
Zastrzeżenie / Zrzeczenie odpowiedzialności	10
Wstęp	11
Model AWAKE	23
Czym jest model?	26
POZIOM I – Evolutionary conflict – Ewolucja przez konflikt	29
POZIOM II – Key purifying – Kluczowe oczyszczanie	35
POZIOM III – Active creation – Aktywna kreacja	40
POZIOM IV – Way into spirituality – Wędrowka ku duchowości	44
POZIOM V – Absolute awakening – Absolutne przebudzenie	53
Zastosowanie praktyczne	58
Coś nieznacznie zwiastuje zmiany	59
Czym jest zmiana i jak wygląda jej cykl?	61
Jak radzić sobie ze zmianami?	70
Brama do ewolucji	106
Przywróć harmonię emocjonalną	109
Czym są emocje i jakie są ich właściwości?	119
Skąd się biorą konflikty wewnętrzne i co wspólnego mają z tym nasze mózgi?	126
Wyrażać czy tłumaczyć?	132

Jak rozwijać inteligencję emocjonalną?	136
Mapa Poziomów Świadomości	143
Przekraczanie poziomów a emocje	155
Poczucie własnej wartości	157
Dlaczego warto rozwiązać problem samooceny?	159
Co to jest poczucie własnej wartości?	161
Efekt konia trojańskiego	165
Jak rozwiązać problem z poczuciem własnej wartości?	172
Zmiany mogą nastąpić szybko	178
Zbuduj pewność siebie	179
Prawda i mity o pewności siebie	180
Jak rozwiązać problemy związane z pewnością siebie?	189
Transpersonalny rozwój pewności siebie	194
Pięć elementów rozwoju pewności siebie	202
Pewność siebie to znajomość siebie	204
Bądź asertywna	207
Twój poziom asertywności	208
Mity na temat asertywności	229
Co to jest asertywność?	232
Siedem etapów do ochrony własnych granic	234
Syndrom „zmieniłaś się”	260
Jesteś częścią całości	263
Podjmuj decyzje z lekkością	265
Stres a podejmowanie decyzji	268
Czym jest proces decyzyjny?	274
Jak podejmować decyzje z większą lekkością?	284

Jak utrzymać powziętą decyzję?	295
Kreacja rzeczywistości	299
Planuj i żyj z motywacją	301
Czym jest motywacja?	303
Metaprogramy	308
Jak budować motywację?	314
Cztery poziomy planowania według kwiatu życia	319
Namaluj swoje marzenia	331
Model Zbalansowanego Planowania	334
Sens – centralna część życia	339
Życie składa się z małych kroków	344
Zakończenie	347
Bibliografia	349