

Spis treści

| | |
|--|-----|
| Wstęp | 5 |
| Jak przygotować się do mapy? | 11 |
| Mapa marzeń – mapa celów. Podstawy | 13 |
| Co to jest mapa marzeń – mapa celów? | 15 |
| Po co robimy mapę? | 29 |
| Kiedy robimy mapę? | 37 |
| Dla kogo jest mapa marzeń – mapa celów? | 39 |
| Dlaczego mapa marzeń – mapa celów działa? | 43 |
| Samoświadomość siebie | 47 |
| Mapa a misja i wizja życiowa | 49 |
| Mapa a marzenia i cele życiowe | 53 |
| Dobre ćwiczenia przed mapą | 63 |
| Jak zrobić mapę? | 83 |
| Elementy i części składowe mapy | 85 |
| Dziewięć pól mapy, dziewięć obszarów życia | 101 |
| Pole fioletowe. Pieniądze i Pomyślność | 107 |

| | |
|--|-----|
| Pole czerwone. Uznanie i Akceptacja | 135 |
| Pole różowe. Miłość i Związki | 151 |
| Pole zielone. Rodzina i Zdrowie | 175 |
| Pole białe. Dzieci i Pasje | 201 |
| Pole niebieskie. Nauka i Rozwój | 217 |
| Pole granatowe. Praca i Kariera | 235 |
| Pole szare. Przyjaciele i Podróże | 249 |
| Pole żółte. JA | 259 |
| Mapa marzeń – mapa celów. Pytania pomocnicze | 279 |
| Pole fioletowe | 281 |
| Pole czerwone | 285 |
| Pole różowe | 289 |
| Pole zielone | 295 |
| Pole białe | 301 |
| Pole niebieskie | 307 |
| Pole granatowe | 313 |
| Pole szare | 317 |
| Pole żółte | 321 |
| Rady techniczne przy tworzeniu mapy | 325 |
| Mapa jako narzędzie coachingowe | 333 |