

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