

Adrian Wawrzyczek

# OGARNIACZ

Opanuj swoją codzienność

Wydawnictwo WAM

# SPIS TREŚCI

## W drodze po szczęście teraźniejsze i wieczne!

Bez nich nie byłoby tej książki 7

## Jak korzystać z *Ogarniacza*

Dlaczego *Ogarniacz*? 9

Jak ogarniać *Ogarniacza*? 10

## Slow life. Zwolnij, by bardziej cieszyć się życiem

Slower life, faster happiness 16

Odkryj własne slow life 17

Nawyki ratujące życie 19

## Focus... albo zginiesz w naluocie pokus!

Witaj na wojnie o twoją uwagę! 47

Taktyki walki z rozproszoniami 49

Mięsień skupienia – wytrenuj go! 53

## Mindfulness. Jak praktykować uważność

Korzyści z mindfulness – poznaj je! 81

Dość życia na autopilocie! 83

Uważność na co dzień – jak zacząć 85

## Modlitwa. Dzięki niej przeniesiesz góry!

Módl się i... rób, co chcesz! 111

Dwie skuteczne modlitwy, których musisz spróbować 114

Rachunek sumienia, czyli ignacjański coaching 115

## Medytacja. Jak to się robi po chrześcijańsku

Know-how: modlitwa Jezusowa 145

Know-how: medytacja ignacjańska 146

Modlitwa wyobraźni, czyli kontemplacja ignacjańska 149

## Wdzięczność. Zastąp nią marudzenie

Narzekanie, które niszczy serca 175

Siła wdzięczności zadziała na twoją korzyść 177

Uwielbienie, które... uratowało mi życie 178

Duchowy GPS, czyli system lokalizowania wdzięczności 180

## **Minimalizm. Droga do wewnętrznej wolności**

Test, który warto przeprowadzić	207
Jakość ponad ilość!	209
10 powodów, dla których warto zostać minimalistą	212

## **Prawda i samoakceptacja. Dwie pewne drogi przemiany życia**

Nie wszystko możesz!	239
Inne ściemy, w które nie warto wierzyć	242
Zacznij od pokochania siebie!	244

## **Motywacja. Nie daj jej sobie odebrać!**

Co sprawia, że ci się odechciewa? Gdzie jest zakopane twoje ikigai?	271
Pułapki myślowe, które warto omijać!	274
Nie jesteś swoimi myślami! A wiesz, skąd pochodzą?	276

## **Nawyki. Złe zastąp dobrymi!**

Nawyki, które niszczą lub... ułatwiają życie	304
Nawyki odpalają... cuda!	305
Jak skutecznie zmienić nawyki?	308
Wypróbuj mininawyki i... mininagrody!	309

## **Ciało. Zaprzyjaźnij się z nim**

Przyjaźń z ciałem – dlaczego warto o nią walczyć	335
7 sposobów na zaprzyjaźnienie się z ciałem	336
Jak prawidłowo spać?	342

## **Ogarnianie, czyli jak zarządzać zadaniami i codziennością**

Jak ogarnąć? Najpierw... zrozumieć!	369
ITD, czyli cztery ignacjańskie zasady dobrego działania	370
Cztery etapy procesu ITD	371
15 rzeczy, o których powinienś pamiętać przy zarządzaniu zadaniami	373

## **Narzędziownik, czyli ułatwiacze ogarniania**

Narzędzia, które polecam	401
Mój ulubiony zestaw do ogarniania	405

## **Książki, do których warto zajrzeć!**