

SISÄLLYS

Lukijalle	9
Miksi itsensä kehittäminen on tärkeää?.....	12
Kirjan tavoitteet ja ratkaisut.....	13
 OSA I: TUTKI	17
7-portainen malli.....	18
Kehä 1: Sisäinen rauha.....	29
Kehä 2: Terveys ja energia.....	75
Kehä 3: Ihmissuhteet	87
Kehä 4. Talous ja ura	109
Kehä 5: Oppiminen ja uudistuminen.....	124
Kehä 6: Auttaminen ja vaikuttaminen.....	129
Kehä 7: Elämän tarkoitus ja missio.....	135
Harjoitus: Rakenna oma 7-portainen mallisi.....	140
 OSA II: REFLEKTOI.....	142
Itsensä kehittämisen suunnitelma.....	143
Vaihe 1: Roolimalli	155
Vaihe 2: Omaksuttavat taidot	159
Vaihe 3: Rakennettavat verkostot	169
Vaihe 4: Tavoitetila.....	179
Vaihe 5: Nykytila.....	185
Vaihe 6: Arvot.....	194
Vaihe 7: Suurtavoitteet	200
Harjoitus: Laadi itsesi kehittämisen suunnitelma.....	207
 OSA III: TOIMI	210
Välitavoitteiden asettaminen.....	213
7 aikaperspektiiviä.....	224

Aikaperspektiivi 1: Pidempi kuin elämä.....	226
Aikaperspektiivi 2: Elämä tai vuosikymmenet	231
Aikaperspektiivi 3: Vuodet.....	235
Aikaperspektiivi 4: Kuukaudet.....	238
Aikaperspektiivi 5: Viikot	242
Aikaperspektiivi 6: Päivät.....	245
Aikaperspektiivi 7: Tunnit.....	249
Kestävä itsensä kehittäminen ja aktiivinen fokus.....	253
Harjoitus: Aseta itsellesi välitavoitteet	257
Jälkisanat	259
Kiitokset	261
Lähdeluettelo.....	263
Tietoja tekijästä	267