

INSPIRUJĄCY WYKŁAD

JAK ZBADAĆ SWOJE, MOŻLIWOŚCI

ABYŚ BYŁ SPEŁNIONY
W ŻYCIU ZAWODOWYM
I OSOBISTYM





PERSONALITY
IMPROVEMENT
INSTITUTE

NIE POU CZAMY, INSPIRUJEMY

■ jak zbadać swoje możliwości wykład 2.1	7
■ część utrwalająca	47
■ jak zbadać swoje możliwości wykład 2.2	79
■ część utrwalająca	105
■ słowniczek	135
■ źródła i inspiracje	141
■ przewodnik	151
■ lektorzy	155

spis treści

narrator *Nieprzeciętnych ludzi – z wizją, ciekawością świata, wiarą w ogromne możliwości człowieka – odnajdziemy także w czasach nam współczesnych. Wielu z nich działa w świecie biznesu. Za każdym razem, kiedy obserwujemy przedsięwzięcie, które się powiodło, oznacza to, że ktoś kiedyś podjął odważną decyzję. Zobaczył szansę tam, gdzie inni widzieli głównie zagrożenia. Ten ktoś to wizjoner naszych czasów. Człowiek obdarzony pomysłowością, silną wolą, potrafiący skutecznie przewycięzać piętrzące się przeszkody. Niezliczone przykłady takich ludzi, żyjących w nieodległej przeszłości lub nawet współcześnie, dowodzą, że spektakularne osiągnięcie jest możliwe dzięki pracy, determinacji i odpowiedniemu wykorzystaniu predyspozycji. Każdy z tych elementów jest istotny. Żadnego nie może zabraknąć. Historie ludzi, którzy budowali najpotężniejsze firmy świata, ukazują niejednokrotnie heroiczne zmagania jednostek z nieprzyjawnymi warunkami: konkurencją, urzędnikami lub stroną techniczną ich nowatorskich przedsięwzięć. Ci, którzy dokonali najbardziej oszałamiających wyczynów, wielokrotnie potykali się na swojej drodze, przelękali gorycz porażki. Uznawali to jednak za źródło nowych doświadczeń. Nie rozpamiętywali krzywd, lecz zamieniali żal w nieposkromioną energię twórczą.*

Jednym z ludzi biznesu, których warto poznać bliżej, był **George Eastman**. To człowiek, którego firma, Eastman Kodak Company, wyprodukowała pierwszy fotograficzny aparat migawkowy przeznaczony dla amatorów. Mimo kłopotów finansowych, które dotykały go bardzo często, Eastman nie poddał się. Odkrył i wykorzystał swoje silne strony – umiejętności organizacyjne i kierownicze. Dzięki temu tak skutecznie wypromował swoją firmę, że znalazła się w czołówce amerykańskich przedsiębiorstw, a kodak stał się na wiele lat synonimem popularnego aparatu fotograficznego.

Eastman nie miał jednak łatwego startu. Po nagłej śmierci ojca zrezygnował ze szkoły i podjął pracę. Zresztą w liceum powiedziano mu, że nie jest zbyt utalentowany. Na początku pracował w firmie ubezpieczeniowej, potem w banku. Ale nie sprawiało mu to satysfakcji. Swoją pasję odkrył, gdy przypadkowo zetknął się z fotografią. Za jego czasów sprzęt fotograficzny był duży, ciężki i bardzo trudny w obsłudze. Eastman zobaczył w tym nie ograniczenia, a nowe możliwości. Postawił sobie za cel uproszczenie skomplikowanych procesów i przybliżenie tej, trudnej wówczas, sztuki robienia zdjęć przeciętnemu użytkownikowi. Eksperymenty przeprowadzał wieczorami po pracy w banku.

Później wymyślił metodę wykonywania suchych klisz i opatentował maszynę do ich masowego przygotowywania. Założona przez niego firma szybko zaczęła odnosić sukcesy. Pierwszy migawkowy aparat fotograficzny jego projektu kosztował dwadzieścia pięć dolarów. Znajdował się w nim film wystarczający na blisko sto zdjęć. Już po roku od wprowadzenia tego produktu na rynek firma wywoływała siedem i pół tysiąca odbitek dziennie! Zwróćmy uwagę na tę liczbę, bo jest rzeczywiście miarą skali przedsięwzięcia! Pamiętajmy, że Eastman zaczynał od zera, a historia jego firmy oraz losy jego samego nie były pa-

p r e l e g e n t

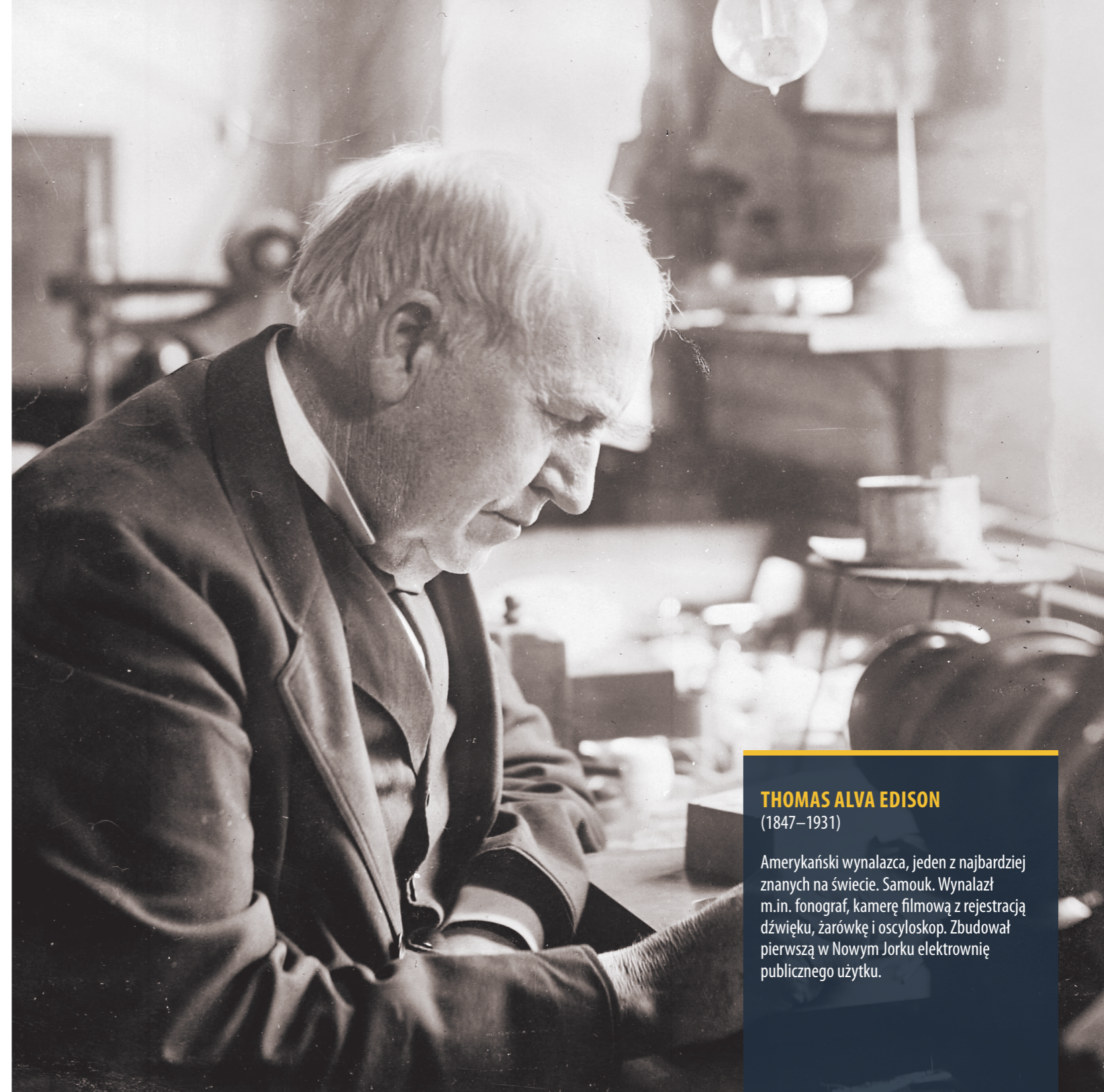
smem zwycięstw. Miewał kłopoty finansowe, ale się nie poddawał. Potrafił wykorzystać swoje silne strony, skutecznie promował firmę, aż sprawił, że znalazła się w czołówce przedsiębiorstw amerykańskich, a później światowych. Odkrył w sobie pasję, więc reszta była już prosta.

*Pewnego dnia zaprzęgniemy do pracy
przyptywy i odpływy, uwięzimy promienie
słońca. Thomas Edison*

Eastman, co należy podkreślić, należał do szefów dbających o swoich pracowników. Był jednym z pierwszych pracodawców, którzy inwestowali w zespół. Wprowadził dodatki do pensji, premie, system świadczeń emerytalnych, zasiłki dla niepełnosprawnych i ubezpieczenia na życie. W 1919 roku przekazał pracownikom jedną trzecią akcji, które wtedy warte były około dziesięciu milionów dolarów. Dbął o podwładnych, bo wiedział, że także im zawdzięcza swój sukces. Ponadto wspierał różne instytucje charytatywne. Chciał, by firma, którą kieruje, była odpowiedzialna społecznie, co w pierwszych dziesięcioleciach XX wieku wydawało się ideą na wskroś rewolucyjną.

Czyż jego biografia nie jest inspirująca?... Przyciąga w niej uwagę różnorodność działalności Eastmana, który nie koncentrował się jedynie na sukcesie zawodowym i materialnym. Przede wszystkim dostrzegał wokół siebie innych ludzi i im pomagał.

narrator *Trzymajmy się z dala od tych, którzy próbują pomniejszać nasze ambicje. Wybierajmy towarzystwo ludzi, którzy mają w sobie wiarę w pozytywny obrót spraw. Którzy są aktywni i wierzą we własne siły... Ich postawa pomoże nam spojrzeć na życie z większym optymizmem i pewnością siebie...*



THOMAS ALVA EDISON
(1847–1931)

Amerykański wynalazca, jeden z najbardziej znanych na świecie. Samouk. Wynalazł m.in. fonograf, kamerę filmową z rejestracją dźwięku, żarówkę i oscyloskop. Zbudował pierwszą w Nowym Jorku elektrownię publicznego użytku.

1. Uwierz, że każdy z nas jest jednostką wyjątkową i ma dużo różnorodnych możliwości. **porady**
2. Poznawaj dokonania ludzkości i czerp z nich inspirację.
3. Pamiętaj, że odkryć i wynalazków dokonywali tacy ludzie jak Ty.
4. Wyznaczaj sobie śmiałe cele.
5. Studiuj biografie znanych ludzi, ale wystrzegaj się bezkrytycznego podziwu dla nich.
6. Szukaj wzorów dla siebie także w najbliższym otoczeniu.
7. Do swoich planów włącz działalność charytatywną.

quiz Znalazienie odpowiedzi na pytania dotyczące wykładu pomoże Ci zapamiętać i utrwalić zawarte w nim treści. Postaraj się odpowiadać samodzielnie, jeśli jednak okaże się, że na któreś z pytań nie znasz odpowiedzi, zajrzyj do tekstu wykładu lub przesłuchaj go jeszcze raz. Odszukasz tam potrzebne informacje. W pytaniach otwartych posłuż się swoją wiedzą i doświadczeniem. Klucz z odpowiedziami znajdziesz na s. 74.

1. Wymień cztery zastosowania koła, jednego z najstarszych i najbardziej znaczących wynalazków człowieka.

.....

.....

.....

.....

2. Jakim kalendarzem posługuje się większość krajów Europy?

- a) gregoriańskim
- b) juliańskim
- c) chińskim
- d) francuskim kalendarzem republikańskim

3. W jakim państwie wynaleziono papier?

- a) Mezopotamia
- b) Włochy
- c) Chiny
- d) Egipt

4. Wynalazek druku pozwolił na upowszechnianie różnorodnych treści. Za pierwszą drukowaną książkę uważa się jedną z wymienionych poniżej. Którą?

- a) Perską książkę kucharską
- b) Diamentową sutrę
- c) Biblię
- d) Taktykę wojenną

5. Pierwszy samochód z jednocyldrowym silnikiem spalinowym miał moc:

- a) 0,075 KM
- b) 0,75 KM
- c) 7,5 KM
- d) 75 KM

6. Jaki wynalazek Henry’ego Forda zapoczątkował erę przemysłowego wytwarzania samochodów?

- a) wynalezienie szybkobieżnego silnika benzynowego
- b) opracowanie modelu Forda T
- c) taśma produkcyjna
- d) wytwarzanie samochodów w kolorze czarnym

7. Ludzie od starożytności marzyli o lataniu. Kto był konstruktorem pierwszego samolotu?

- a) anonimowi konstruktorzy w starożytnych Chinach
- b) Leonardo da Vinci i jego uczniowie
- c) bracia Wright
- d) Charles Lindberg i Amelia Earhart

ćwiczenie 3

Wyobraź sobie, że miałbyś zaprezentować dokonania ludzkości istotom z innej planety. Możesz wybrać jednak tylko pięć najważniejszych odkryć bądź wynalazków. Które wybierzesz? Spróbuj krótko uzasadnić wybór.

1.
 2.
 3.
 4.
 5.
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

ćwiczenie 4

Codzienna aktywność fizyczna jest jednym z nawyków. Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, spróbuj go w sobie wyrobić. Przeznacz na nordic walking, jogging, siłownię, pływalnię czy inny rodzaj sportu godzinę dziennie (na początek może być pół godziny). Najlepsza byłaby stała pora, jednak nie zawsze to jest możliwe. Przygotuj więc sobie plan na cały tydzień, a potem staraj się go trzymać. Nie ustępuj przed pretekstami, które będą pojawiać się w Twojej głowie i odwozić Cię od myśli o ćwiczeniach. Zaplanuj dla siebie nagrodę, jeśli wytrwasz w postanowieniu.

Dzień tygodnia	Godzina (od do)	Rodzaj aktywności fizycznej
Poniedziałek		
Wtorek		
Środa		
Czwartek		
Piątek		
Sobota		
Niedziela		

Nagroda za wytrwałość

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- aerodynamika** Dział fizyki badający zjawiska związane z ruchem gazów oraz ruch ciał stałych i siły na nie działające w ośrodku gazowym.
- afirmacja** Zdanie, które wielokrotnie powtarzane wpływa na osobowość człowieka. Warunek: zdanie musi być sformułowane w formie twierdzącej i w czasie teraźniejszym.
- altruizm** Nastawienie nie tylko na siebie, lecz także na innych. Jest konieczny do osiągnięcia prawdziwego szczęścia.
- bionika** Dyscyplina nauki zajmująca się badaniem procesów odkrytych w przyrodzie pod kątem możliwości ich wykorzystania w technice.
- coach** Trener osobowości.
- dialog wewnętrzny** Rozmowa z samym sobą, kluczowe narzędzie pracy nad samorozwojem. Dialogu wewnętrznego można się nauczyć.
- ego (ja, jaźń)** Według teorii psychoanalizy Freuda to świadoma część psychiki człowieka, zawierająca: pamięć, wyobraźnię, plany i marzenia.
- elektromagnetyzm** Dział fizyki, który bada współzależność występującą między zjawiskami magnetycznymi i elektrycznymi, np. zachowanie się przewodników w polu magnetycznym czy indukcję elektromagnetyczną.
- empatia** Zdolność współodczuwania z innymi i widzenia świata ich oczami pozwalająca na udzielanie szczerzej pomocy.
- eudajmonia** Określenie szczęścia używane przez starożytnych Greków.

Nauka o szczęściu. Poszukuje sposobów dochodzenia do życia szczęśliwego i opisuje je. **felicytologia**

Metoda pokonywania poprzeczki w skoku wzwyż, polegająca na takim ułożeniu ciała skoczka, by jego środek ciężkości przechodził pod poprzeczką. **flop**

Urządzenie do zapisywania i odtwarzania dźwięku, skonstruowane przez Thomasa Edisona, poprzednik gramofonu. **fonograf**

Dziedzina nauki, której głównym celem jest poznanie sekwencji materiału genetycznego. Badacze wierzą, że dzięki temu będzie można skuteczniej zapobiegać chorobom i nie dopuszczać do ich powstawania, nawet jeśli są uwarunkowane genetycznie. **genomika**

Teoria filozoficzna, zgodnie z którą szczęście to doznawanie przyjemności. W niektórych odmianach hedonizmu przyjemność jest rozumiana jako brak cierpienia. **hedonizm**

Część mózgu, w której następuje przenoszenie informacji z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej. **hipokamp**

Język hipertekstowy, w którym tworzone są strony internetowe. **HTML**

Według psychoanalizy Freuda to podświadomość, nieuświadomiona energia, impulsy prowokujące do działania. To źródło naszych pragnień i niepokojów. Zawarta jest w nim miłość i popęd seksualny. **id (ono)**

Sugerowanie działania, sugestia, zachęta, wpływ wywierany na kogoś. **inspiracja**

Czy zwiedzałeś kiedyś z przewodnikiem w ręku obce Ci miasto? Zapewne tak, bo w ten sposób łatwiej poruszać się w nieznanym przestrzeni. W dzisiejszych czasach wielu z nas korzysta nie tylko z przewodników drukowanych, lecz także wydanych w formie audio. Treść, która dociera do nas podczas czytania lub słuchania, daje nam wrażenie, że poznajemy nieznaną miejscami z kimś, kto już tu był i dzieli się z nami nie tylko znajomością topografii. Towarzysz ten potrafi sporo powiedzieć o historii mijanych obiektów, o postaciach, które są z nimi związane, dodać do tego swój punkt widzenia i wyniki osobistych obserwacji. Przy nim czujemy się pewnie. Stajemy się gotowi na poszukiwanie własnych ścieżek. Nabieramy przekonania, że chcemy i możemy pójść dalej.

Wykłady przygotowane przez Personality Improvement Institute mogą stać się dla Ciebie takim przewodnikiem w drodze do rozwoju osobowości. Bez względu na to, czy wolisz je czytać, czy ich słuchać, będą z Tobą wszędzie, gdzie tylko masz dostęp do ich wersji drukowanej, e-bookowej czy audio. Słowa, które przeczytasz lub usłyszysz, mogą poprowadzić Cię w kierunku życia wysokiej jakości, pełnego radości i satysfakcji. Większość z nas potrzebuje takiego wsparcia. Potrzebuje kogoś, kto powie: „Spróbuj, warto!”, kto zainspiruje do działania, a potem zyczliwie będzie podpowiadał, co można zrobić. Wskaże drogi, ale nie będzie decydował, którą wybrać. Tę najlepszą dla siebie, zainspirowany wiedzą, przykładami i własnymi przemyśleniami, odnajdziesz sam.

Kolekcja *Budowanie jakości życia poprzez rozwój osobowości* składa się z zebranych w cztery części 22 wykładów. Wszystkie zawierają materiał uzupełniający w postaci quizów, ćwiczeń i inspiracji do przemyśleń. Każdy wykład ma swoją wersję audio, nagraną przez znanych polskich aktorów i lektorów, na przykład: Krystynę Czubównę, Adama Ferencę czy Jerzego Stuhra. Możesz ją zakupić na stronie **virtualo.pl**.

CZĘŚĆ I JAK ROZWINĄĆ SWÓJ POTENCJAŁ

- WYKŁAD 1 Jak być szczęśliwym
- WYKŁAD 2 **Jak zbadać swoje możliwości**
- WYKŁAD 3 Jak poznawać siebie
- WYKŁAD 4 Jak rozwinąć poczucie własnej wartości
- WYKŁAD 5 Jak odnaleźć wartości nadrzędne

CZĘŚĆ II JAK ROZWINĄĆ KLUCZOWE CECHY OSOBOWOŚCI

- WYKŁAD 1 Jak uwierzyć w siebie
- WYKŁAD 2 Jak stać się wnikliwym
- WYKŁAD 3 Jak stać się wytrwałym
- WYKŁAD 4 Jak stać się odważnym
- WYKŁAD 5 Jak stać się entuzjastycznym
- WYKŁAD 6 Jak stać się realistą

CZĘŚĆ III JAK ROZWINĄĆ POZYTYWNE UMIEJĘTNOŚCI

- WYKŁAD 1 Jak się uczyć
- WYKŁAD 2 Jak być asertywnym
- WYKŁAD 3 Jak podejmować decyzje
- WYKŁAD 4 Jak ustalać priorytety
- WYKŁAD 5 Jak wyznaczać i osiągać cele
- WYKŁAD 6 Jak rozwinąć umiejętność planowania

CZĘŚĆ IV JAK PIELĘGNOWAĆ DOBRE RELACJE Z INNYMI

- WYKŁAD 1 Jak stać się człowiekiem z inicjatywą
- WYKŁAD 2 Jak rozwinąć pozytywne nastawienie
- WYKŁAD 3 Jak motywować siebie i innych
- WYKŁAD 4 Jak rozwinąć zaufanie do siebie i innych
- WYKŁAD 5 Jak okazywać altruistyczną miłość





KRYSTYNA CZUBÓWNA

Dziennikarka i prezenterka o bardzo charakterystycznym ciepłym głosie. Znana z długoletniej współpracy z „Panoramą” nadawaną na antenie TVP2 oraz z użyczenia głosu programom przyrodniczym. Obecnie pracuje jako lektorka dla wielu stacji telewizyjnych i radiowych.



ADAM FERENCY

Aktor filmowy i teatralny. Ceniony i popularny. Absolwent warszawskiej PWST. Wierny deskom teatrów warszawskich. Przez wiele lat występował w Teatrze na Woli oraz w Teatrze Współczesnym, gdzie debiutował także jako reżyser. Obecnie jest aktorem Teatru Dramatycznego.

Nasza wizja:

**Podnieść
jakość życia
jak największej
liczbie ludzi**

Nie pouczamy, inspirujemy

Każdy człowiek ma określony potencjał, z którym się rodzi i który może rozwinąć. Niestety, większość z nas nie domyśla się nawet tkwiących w nich samych możliwości, nie dając sobie tym samym szansy na życie pełne satysfakcji.

Stworzyliśmy Personality Improvement Institute (PII), żeby odwrócić ten niekorzystny trend. Chcemy pomóc jak największej liczbie osób w podniesieniu jakości życia, co jasno formułujemy w naszej wizji. Jesteśmy przekonani, że można to zrobić poprzez rozwój osobowości – poznanie siebie, odkrycie i wiarę w swoje możliwości oraz zdefiniowanie kierunku i konkretnego celu działania. Opracowaliśmy narzędzia, które odpowiednio użyte pozwolą każdemu, kto tylko będzie na to gotowy, stworzyć i zrealizować własny plan na życie.

Narzędziami są przygotowane przez nas publikacje w formie tradycyjnych książek i e-booków oraz w postaci audiobooków i filmów wideo. Nie mają one zastępować własnego myślenia. Dalecy jesteśmy od pouczania i wskazywania „jedynie słusznej drogi”. Naszym celem jest pobudzanie do

samodzielnego rozwijania osobowości poprzez zachęcanie, mobilizowanie, inspirowanie i motywowanie do działania.

Takie postępowanie przynosi zmianę sposobu myślenia. Dotychczasowe formułki myślowe: „to nie dla mnie” i „to mi się nie uda” zostają zastąpione przez: „chcę, a więc mogę i potrafię”. Rezygnacja z ograniczeń istniejących we własnym umyśle i zastąpienie ich pozytywnym myśleniem ukierunkowanym na przyszłość owocuje rozkwitem kreatywności i wyobraźni. Wzmacnia wiarę w siebie, rozwija odwagę i entuzjazm, wnikliwość i wytrwałość, a to cechy kluczowe dla realizacji życiowych celów.

Nasze działania opierają się na prostych wartościach. Należą do nich: rozwój wewnętrzny, prawda, wolność, bezinteresowna miłość, uczciwość i zaufanie. Na ich bazie wypracowaliśmy (i stosujemy w swojej organizacji) zbiór zasad. Istotna jest autonomia każdego z nas, kreatywność, praca bez presji, zaangażowanie, lojalność, dobrze rozumiana pokora. Zasada naczelna znalazła swoje odzwierciedlenie w misji firmy: „Nie pouczamy, inspirujemy”.

Treści, które przekazujemy są istotne nie tylko dla osób indywidualnych, lecz także dla firm. Obecnie coraz większa liczba przedsiębiorców zauważa związek między wewnętrznym uporządkowaniem człowieka, a jego stosunkiem do organizacji i zdaje sobie sprawę, że szczęście osobiste oraz zadowolenie pracowników jest niezbędnym elementem sukcesu firmy. Jednocześnie stanowi najlepszy sposób na budowanie wartości niematerialnych i prawnych przedsiębiorstwa.

Z naszych obserwacji wynika, że świadomy rozwój nie jest zdeterminowany ilorazem inteligencji i że każdy człowiek, który zda sobie sprawę ze swoich ogromnych możliwości jest w stanie ukształtować wspaniałą osobowość. Z tego powodu ogromny nacisk kładziemy na wiedzę, która



**Kiedy już zdecydujesz czego chcesz,
podjąłeś najważniejszą decyzję
w swoim życiu. Musisz wiedzieć, czego
chcesz, aby to osiągnąć.**

Douglas Lurtan

po wprowadzeniu w życie da wymierny efekt w postaci pozytywnej przemiany człowieka z korzyścią dla siebie i firmy, którą reprezentuje.

Realizacja programu przygotowanego przez PII pomaga w zmianie podejścia do wykonywanych obowiązków. Wzmacnia i rozwija zachowania proinnowacyjne, pozwala lepiej organizować czas pracy – swojej i zespołu. Przyczynia się do ograniczenia absencji oraz fluktuacji kadry menadżerskiej. Przygotowuje do podejmowania decyzji, radzenia sobie ze stresem oraz prowadzi do wzmocnienia kompetencji miękkich pracowników i rozwija ich umiejętności komunikacyjne. Przyspiesza adaptację do nowych warunków pracy i skutecznie przeciwdziała wypaleniu zawodowemu.

Nasze publikacje zawierają maksimum wiedzy praktycznej, do wykorzystania od zaraz, by proces pozytywnej przemiany mógł się rozpocząć jak najwcześniej. Dwadzieścia dwa moduły zebrane w czterech częściach tworzą systematyczny kurs, pełen inspirujących przykładów i ćwiczeń ułatwiających przemyślenia.

Mamy nadzieję, że „dając wędkę”, pomożemy wszystkim, którzy chcą, by ich życie nabrało barw i zyskało nową jakość.

www.pii.com.pl



PERSONALITY
IMPROVEMENT
INSTITUTE

Personality
Improvement
Institute LLC
1521 Concord Pike
STE 303 Wilmington,
DE 19803, USA
www.piiinstitute.org

Jak zbadać swoje możliwości? Czy w ogóle je mamy? Jeśli tak, to czy istnieją metody, które pozwolą nam rozpoznać ogrom naszego potencjału? Czy ludzie, którzy wyszli poza granice wytyczone dokonaniem swoich czasów, byli wyjątkowi? Co sprawiło, że realizowali własne niewiarygodne zamierzenia? Co zrobić, byśmy i my potrafili wykorzystać zasoby naszego umysłu?

Nabierzmy odwagi i śmiało zacznijmy sprawdzać granice swoich możliwości. Skoro potrafiło to zrobić tylu ludzi przed nami, dlaczego nam miałyby się nie powieść? Przypatrzmy się najważniejszym dokonaniom ludzkości i kilku biografom nieprzeciętnych ludzi. Pozwólmy, by treść wykładu *Jak zbadać swoje możliwości* zainspirowała nas do odszukania swojej szansy na satysfakcjonujące życie.

„Gdybyśmy robili wszystkie rzeczy, które jesteśmy w stanie zrobić, wprawilibyśmy się w ogromne zdumienie”. Stwierdzenie autorstwa Thomasa Edisona to znakomite wprowadzenie do tematu. W tym zdaniu genialny wynalazca wyraził swój podziw dla możliwości drzemających w każdym z nas. Czy podzielamy jego pogląd?... Chyba zbyt rzadko! Zazwyczaj nie wierzymy we własne możliwości i wstrzymujemy ich rozwój, powtarzając: „Nie nadaję się do tego...”, „Nie potrafię...”, „Nigdy tego nie robiłem...”. Czy słusznie? Przecież zaraz po urodzeniu nie umieliśmy chodzić i mówić, a teraz potrafimy! Jeśli nauczyliśmy się tak trudnej sztuki, jesteśmy w stanie opanować też wiele innych. Jak wiele?... Nie dowiemy się, dopóki nie podejmiemy próby.

Wersja audio wykładu
czytana przez:



Krystynę Czubówną



Adama Ferencego

dostępna na stronie
www.virtualo.pl



PERSONALITY
IMPROVEMENT
INSTITUTE