

Spis treści

Wstęp.....	11
-------------------	-----------

Rozdział 1

Zarządzaj jakością swojego życia. Perspektywa zarządzania

– <i>Maria Pietrzak</i>	15
Wprowadzenie	16
1.1. Wyznaczanie celów	20
1.2. Organizacja	24
1.3. Motywowanie i komunikacja.....	31
1.4. Ocena wykonywanej pracy	41
1.5. Rozwój ludzi	43
Podsumowanie	47
Bibliografia	48

Rozdział 2

Inteligencja emocjonalna, miłość, nadzieja. Perspektywa psychologii

– <i>Maria Jankowska</i>	51
Wprowadzenie	52
2.1. Inteligencja emocjonalna (EQ) jako podstawa świadomego życia	53
2.2. Pogłębianie postawy miłości do siebie i do innych pozwalającej na pełniejszą samorealizację i szczęśliwe życie	60
2.3. Dojrzewanie w nadziei i rozdawanie jej innym ludziom.....	68
Podsumowanie	85
Bibliografia	85

Rozdział 3

Ludzka twarz ekonomii i finansów. Perspektywa behawioralna i etyczna

– Monika Czerwonka	87
Wprowadzenie	88
3.1. Finanse behawioralne jako spojrzenie na inwestora z perspektywy człowieka	89
3.2. Ekonomia i etyka – zarys historyczny	91
3.3. Ekonomia i finanse w Katolickiej Nauce Społecznej.....	94
3.4. Inwestowanie etyczne – jako przykład wykorzystania nauki Kościoła katolickiego w praktyce	99
Podsumowanie	107
Bibliografia	108

Rozdział 4

Bioróżnorodność – opcja czy warunek przetrwania?

Perspektywa zrównoważonego rozwoju

– Joanna Kostecka	109
Wprowadzenie	110
4.1. Dlaczego przyroda powinna być dla nas ważna?	112
4.2. Skutki utraty różnorodności biologicznej	120
4.3. Wspomaganie różnorodności biologicznej w obszarach wiejskich	128
4.4. Inspiracje, które mogą zmienić życie	130
Podsumowanie	131
Bibliografia	134

Rozdział 5

Masz talent – odkryj go. Perspektywa „talentologii”

– Grzegorz Grochowski	137
Wprowadzenie	138
5.1. Atrybut osoby – uzdolnienie, zdolność	141
5.2. Talent w ujęciu słownikowym a jakość życia	152
Podsumowanie	158
Bibliografia	159

Rozdział 6**Sztuka życia. Perspektywa sztuk pięknych**

– Joanna Korecka	163
Wprowadzenie	164
6.1. Wpływ edukacji artystycznej na wszechstronny rozwój człowieka	166
6.2. Rola rodzica w kształtowaniu postawy zachwytu nad światem, odbierania i dawania piękna	168
6.3. Blaski i cienie edukacji artystycznej szkolnej i wczesnoszkolnej – w jaki sposób uzupełnić pewne braki	170
6.4. Warto mieć pasję – radość tworzenia w wieku dojrzałym	175
6.5. Proces rozwoju artystycznego – doświadczenia autorki	176
Bibliografia	178

Rozdział 7**Śpiew – masz to w genach. Perspektywa genetyki i sztuk muzycznych**

– Paula Jadacka	179
Wprowadzenie	180
7.1. Natura i wychowanie	181
7.2. Śpiewające geny	186
7.3. Nie taki gen straszny	197
7.4. Z piosenką po zdrowie	200
Podsumowanie	201
Bibliografia	202

Rozdział 8**Żyć długo i zdrowo! Perspektywa biologii molekularnej i biogerontologii**

– Agata Głuchowska, Karolina Staniak, Anna Strzeszewska-Potyrała	207
Wprowadzenie	208
8.1. Czym jest starzenie i czy dotyczy całego świata przyrody?	209
8.2. W poszukiwaniu sensu zjawiska starzenia się – krótki przegląd teorii starzenia się	213
8.3. Zmiany demograficzne	216
8.4. Starzenie na poziomie komórki a starzenie się organizmu	219
8.5. Jak żyć dłużej – perspektywa naukowa	223
8.6. Naukowe spojrzenie na starzenie się skóry	226
Podsumowanie	231
Bibliografia	232

Rozdział 9

Ruch podstawą zdrowia. Perspektywa fizjoterapii

– Renata Rakoczy	237
Wprowadzenie	239
9.1. Fizjoprofilaktyka	239
9.2. Postawa	242
9.3. Powieź – „narząd postawy”	248
9.4. Oddech	250
9.5. Dno miednicy – podstawa prawidłowej postawy	255
9.6. Obciążenia wywołane siedzeniem – jak je pokonać?	258
9.7. Stopy nasz fundament	259
9.8. Człowiek – stworzony by chodzić	263
Podsumowanie	265
Bibliografia	266

Rozdział 10

Zdrowie prokreacyjne – w zgodzie z naturą. Perspektywa ginekologii

– Natalia Suszczewicz	269
Wprowadzenie (z doświadczenia autorki)	270
10.1. Wprowadzenie w dojrzewanie	271
10.2. Higiena intymna	272
10.3. Dawanie życia	273
10.4. Kiedy się nie udaje – o leczeniu niepłodności	280
Podsumowanie	284
Bibliografia	284

Rozdział 11

Oczy – Twoje okno na świat. Perspektywa optometrii

– Mariusz Koziak	287
Wprowadzenie	288
11.1. Właściwa dieta	290
11.2. Wysilek fizyczny	296
11.3. Odpowiedniej jakości sen	298
11.4. Kontrola stresu	299
11.5. Suplementacja	301
11.6. Regularne badania wzroku	303
Podsumowanie	304
Bibliografia	304

Rozdział 12**Zadbaj o światło. Perspektywa techniki świetlnej**

– Stanisław Podgórski.....	307
Wprowadzenie	309
12.1. Jakość światła	309
12.2. Jakość oświetlenia	328
12.3. Maksymalizacja skuteczności świetlnej ślepą uliczką szkodliwą dla wzroku	343
12.4. Nadmiar światła – w skali mikro i makro.....	344
12.5. Brak światła.....	345
Podsumowanie.....	346
Bibliografia	346

Rozdział 13**Styl „eko” – dla dobra własnego i całej planety. Praktyka na co dzień**

– Małgorzata Roślan	349
Wprowadzenie	350
13.1. Zrównoważony rozwój – zadanie dla każdego	351
13.2. Cele zrównoważonego rozwoju.....	356
13.3. Obieg zamknięty w gospodarce, czyli gospodarka cyrkularna.....	359
13.4. Przykłady „zrównoważonych” działań, które każdy może podjąć w codziennym życiu.....	363
Podsumowanie.....	370
Bibliografia	371

Zakończenie.....	373
-------------------------	------------

O Autorach.....	375
------------------------	------------

umiejszczając wagi poruszanych zagadnień;

- zamierzając cel i streszczenie w punktach na początku każdego rozdziału, chcemy ułatwić świadome zapoznawanie się z treścią książki i kwintesencją naszego przekazu;

- każdemu z nas, autorów, bardzo zależy na podzieleniu się naszymi obserwacjami i doświadczeniem z możliwie największym gronem Czytelników – by świadomi ogromnego znaczenia tej wiedzy mogli zastosować ją w praktyce i dobrze przeżyć życie.