

SPIS TREŚCI

Przed	9
Szukanie pomocy	15
Katastrofy	18
Żałoba	21
Więźniowie języka	26
Dom ze słów	33
Kiedy wilk nie jest zły	35
Pamiętnik	37
Ładny zeszyt	40
Uświadamianie sobie lepiej	42
Diagnoza	45
Symptomoza	52

PSYCHOPOZYTYWNOŚĆ

Droga przez ciało	59
Body positive	65
Droga przez umysł	69
Psychiczny mikrobiom	73
100% mózgu	75
Pozytywnie to tylko	
połowa „prawdziwie”	78
Moja definicja	81

KLUCZOWE ELEMENTY PSYCHOPOZYTYWNOŚCI

Użyteczność	87
Akceptacja	89
Wspólnota	93
Współczucie	97
Tu i teraz	100
Odwaga	107
Przepływ	114
Wartości	116
Odpowiedzialność	123
Odklejanie	126
Sklejenie	128
Kajzerka	130
Sztywny drąg	139
Zerwane połączenie	141
Elastyczna sprężyna	144
Kroki do odklejenia się	147
Umysł jest wszystkim,	
co mamy	154
Będzie trudno	157

MYŚLI

Myśli bez znaczenia	161
Łączenie kropek	163
Moje i nie moje myśli	167
Myślę, więc...co?	170
Pływanie w zupie myśli	173
Rozumienie bywa	
przereklamowane	175
To prawda, a nie myśl	178
Sztywny Einstein	181
Odklejanie się od myśli	183
5 kroków	
do odklejania się od myśli	184
Mam taką myśl	186
Odklejanie się od wspomnień	189
Odklejanie się od historii	191
Wyjątkowo paskudne	
dzieciństwo	194
Wielopokoleniowa rana	198
Odklejanie się od fantazji	200
Fantazje o przeszłości	202
Fantazje o przyszłości	204
Odklejanie się od oczekiwań	206
Odklejanie się od powodów	208
Odklejanie się od etykiet	211
Odklejanie się od diagnoz	213
Odklejanie się	
od zasad społecznych	217
Odklejanie się	
od zasad wewnętrznych	221

EMOCJE

Emocje to nie wiadro	227
Opowieść tworzy emocję	232
Przyjemny smutek,	
złość i strach	242
Obcinanie paznokci	244
Alarm przeciwpożarowy	
i młotek	246
Rozbij termometr	249
Ośrodek emocji w mózgu	251
Farmakoterapia	254
Regulujemy się wzajemnie	257
Odklejanie się od emocji	260
Emocje są źródłem	
informacji o tobie w świecie	
i o świecie w tobie	262

ZACHOWANIA

Czym jest zachowanie	267
Myślenie to także zachowanie	271
Zasady rządzące	
zachowaniem	273
Ku życiu i od życia	276
Nie ma zachowania,	
które jest zawsze złe	280
Odklejanie się od zachowań	285
5 kroków do odklejania	
się od zachowań	289
Usuwanie zachowania	291
Zachowania impulsywne	293
Wyzwalacze impulsu	299

MITY NA TEMAT ZACHOWAŃ IMPULSYWNYCH

Mit 1. Zarządzanie zachowaniami impulsywnymi to kwestia silnej woli	305
Mit 2. Jeśli nie pójdę za impulsem, nie będę autentyczna	306
Mit 3. Dorosły człowiek powinien być w stanie kontrolować wszystkie swoje zachowania	308
Mit 4. Życie byłoby lepsze bez zachowań impulsywnych	309
Mit 5. Jeśli zachowuję się impulsywnie w jakiejś sytuacji, to już tak będzie zawsze	310
Mit 6. Skoro miałam wpadkę, to znaczy, że nie dokonałam żadnej zmiany	311
Mit 7. Zmiana jest możliwa tylko wtedy, kiedy przestanę czuć impuls	313
Strategie, które prowadzą do cierpienia	316

CIAŁO

Odczucia z ciała	329
Granice	333
Szukanie w sobie	335
Odklejanie się od wrażeń z ciała	337
Nie wszystko musisz lubić	338
Ból	341
5 kroków do odklejania się od wrażeń z ciała	343

13 NOTATEK WSPOMAGAJĄCYCH PSYCHOPOZYTYWNOŚĆ

Są ludzie, dla których jesteś czarnym charakterem	347
Sprawdź, czy nie jesteś czasem kimś innym	349
Przeszkoda jest drogą	352
Odmawiaj	356
Szukaj szerszego obrazu	357
Bądź obecna	359
Wszyscy się staramy	363
Przepraszaj	368
Przytul swoje oczekiwania	369
Widzę cię i jestem tu dla ciebie	372
Szukaj odpowiedzialności, nie winy	375
Pielegnuj współczucie	377
Zachowaj dystans	379

PŁYNMY

383