

Spis treści

Wstęp	9
Rozdział 1	
Uważność, czyli nauka samoświadomości	13
Ćwiczenie 1 W jakim stopniu uświadamiasz sobie własne myśli?	18
Ćwiczenie 2 W jaki sposób nieuważne myśli mogą wyzwać bolesne emocje	19
Ćwiczenie 3 Uważne oddychanie	21
Ćwiczenie 4 Twoje wiadro emocji	26
Ćwiczenie 5 Jak odczuwasz emocje w ciele?	29
Ćwiczenie 6 Uważność na doznania fizyczne	31
Rozdział 2	
Co trzeba wiedzieć o emocjach	35
Ćwiczenie 7 Nazywanie emocji	36
Ćwiczenie 8 Czemu służą emocje?	38
Ćwiczenie 9 Myśl, emocja czy zachowanie?	44
Ćwiczenie 10 Rozróżnianie myśli, emocji i zachowań	45
Ćwiczenie 11 Obserwowanie swoich myśli i emocji	48
Rozdział 3	
Jak zapanować nad emocjami, które wymykają się spod kontroli	51
Ćwiczenie 12 Racjonalne, emocjonalne czy mądre Ja?	54
Ćwiczenie 13 Typowy dla ciebie sposób myślenia	56
Ćwiczenie 14 Zmiany w stylu życia, które pomagają panować nad emocjami	62
Ćwiczenie 15 Jak działać skuteczniej	68
Ćwiczenie 16 Działanie przeciwne do impulsu	74
Rozdział 4	
Jak zredukować bolesne emocje	77
Ćwiczenie 17 Osądzanie czy nieosądzanie?	79
Ćwiczenie 18 Dolewanie oliwy do ognia	81
Ćwiczenie 19 Zamiana osądu na wypowiedź nieoceniającą	86

Ćwiczenie 20	Uprawomocniasz czy unieważniasz siebie?	89
Ćwiczenie 21	Komunikaty na temat emocji	92
Ćwiczenie 22	Samouprawomocnienie	95
Ćwiczenie 23	Co ci daje walka z rzeczywistością?	97
Ćwiczenie 24	W jaki sposób akceptacja rzeczywistości pomaga	101
Ćwiczenie 25	Medytacja miłującej zyczliwości	104

Rozdział 5

Jak przetrwać kryzys bez pogarszania sytuacji	107	
Ćwiczenie 26	Jak sobie radzisz?	109
Ćwiczenie 27	Odwracanie uwagi	113
Ćwiczenie 28	Samokojenie	116
Ćwiczenie 29	Przygotowanie planu na wypadek kryzysu	118

Rozdział 6

Jak poprawić swój nastrój	123	
Ćwiczenie 30	Rzeczy, które lubisz robić	125
Ćwiczenie 31	Jak możesz budować sprawność	129
Ćwiczenie 32	Wyznaczanie celów	131
Ćwiczenie 33	Skupianie się na pozytywach	135
Ćwiczenie 34	Uważność na własne emocje	138

Rozdział 7

Jak poprawić relacje z ludźmi	141	
Ćwiczenie 35	Twoje obecne relacje	143
Ćwiczenie 36	Zwiększenie liczby relacji	147
Ćwiczenie 37	Jaki jest twój styl komunikacji?	153
Ćwiczenie 38	Jak wygląda twoja asertywność?	159
Ćwiczenie 39	Asertywność w praktyce	162

Rozdział 8

Zbierzmy wszystko w całość	165	
Ćwiczenie 40	Samooceńca	166
Ćwiczenie 41	Twoje doświadczenie samowolności i gotowości	171
Odpowiedzi do ćwiczeń	175	
Pomocne źródła	176	
Bibliografia	179	