

SPIS RZECZY

Przedmowa.....	7
CZĘŚĆ I. POTENCJAŁ OKRESU DORASTANIA	11
Korzyści i wyzwania okresu dorastania	15
Wykorzystanie potencjału dorastania przez dorosłych	18
Zrozumieć młodych	22
Ryzyko i nagroda	25
Bunt dorastania	28
Dojrzewanie płciowe, seksualność i dorastanie.....	30
Wyzwania związane z przedłużonym okresem dorastania	32
Zmiany związane z dorastaniem i kluczowa rola relacji.....	35
NARZĘDZIA PSYCHOWZROCZNOŚCI. NASZ ŚWIAT	
 WEWNĘTRZNY	42
Trzy podstawowe rodzaje map umysłu	45
Obserwowanie własnego umysłu	46
Różnica między psychowzrocznością a postrzeganiem wzrokowym	50
Empatia	53
Integracja.....	55
Brak integracji: chaos lub sztywność	58
Psychowzroczność wzmacnia umysł, mózg i nasze relacje	61
CZĘŚĆ II. MÓZG.....	62
Dopamina, nagrody i podejmowanie decyzji	63
Ryzykowne zachowania w grupie rówieśniczej	68
Cel dorastania.....	70
Podejmowanie decyzji.....	72
Zakazy nie działają – moc pozytywnych komunikatów.....	74
Integracja mózgu	75
Podręczny model mózgu	78
Dorastanie jako okres twórczej eksploracji	82
Współpraca między pokoleniami.....	86
Dorastanie – wiek ryzyka i nowych możliwości	87
Przebudowa mózgu i utrata kontroli nad sobą	90
Integracja mózgu w okresie dorastania	93

Mózg emocjonalny	94
Stworzeni do przygody i bliskości	96
NARZĘDZIA PSYCHOWZROCZNOŚCI. REFLEKSJA	98
Psychowzroczność i uważność	99
Przygotowania	102
Bycie obecnym tu i teraz	103
Psychowzroczność jako obiektyw	108
Integracja świadomości za pomocą „Koła świadomości”	109
Refleksje na temat „Koła świadomości”	115
CZĘŚĆ III. BLISKIE RELACJE	118
Bezpieczna przystań i solidne stanowisko startowe	121
Modele przywiązania	125
Bezpieczny model przywiązania	125
Unikający model przywiązania	126
Ambiwalentny model przywiązania	127
Zdezorganizowany model przywiązania	128
Przywiązanie reaktywne	129
Wypracowanie bezpiecznego przywiązania	130
Refleksja nad modelami przywiązania	135
Pytania do autorefleksji nad przywiązaniem	136
Wzorce narracyjne a półkule mózgowe	141
Unikanie i dystans emocjonalny – dominacja lewopółkulowa	147
Ambiwalencja i chaos emocjonalny – dominacja prawopółkulowa	153
Zdezorganizowany model przywiązania – mózg zdysocjowany	157
Bezpieczna przystań i solidne stanowisko startowe	163
NARZĘDZIA PSYCHOWZROCZNOŚCI. WSPÓLNA REFLEKSJA	
I BUDOWANIE WIĘZI	165
Wpływ modeli mentalnych na wzorce komunikacji	166
Refleksja, integracja i empatia	169
Twoja rola w budowaniu więzi	172
CZĘŚĆ IV. ZMIANY I WYZWANIA OKRESU DORASTANIA	176
Szacunek dla rozwijającej się osobowości	177
Opuszczenie domu rodzinnego	179
Dojrzewanie płciowe, seksualność i tożsamość	184
Przygodne kontakty seksualne	188
Uczucia romantyczne i pierwsza miłość	190

Najważniejsze to być obecnym	195
Wyzwania związane z integracją.....	198
Orientacja seksualna – oczekiwania i akceptacja	200
Substancje psychoaktywne i uzależnienia	210
Powrót do domu rodzinnego	219
NARZĘDZIA PSYCHOWZROCZNOŚCI. PROSTA SIÓDEMKI	
PSYCHOWZORCZNOŚCI	223
Kontakt z samym sobą.....	223
Sen.....	224
Koncentracja	227
Odpoczynek.....	229
Zabawa.....	229
Aktywność fizyczna	231
Kontakt z ludźmi i naturą	232
ZAKOŃCZENIE. TOŻSAMOŚĆ ZINTEGROWANA	234
Podziękowania	240
Indeks	242