

SPIS TREŚCI

Rozdział 1. Od sztywności do sprawności	9
Sztwywny czy sprawny?	18
Przyjdź i stań twarzą w twarz	22
Zrób krok w bok	23
Pójdź za swoim „dlaczego”	23
Idź do przodu	24
Rozdział 2. Na haczyku	27
Myślenie szybkie i wolne	41
Cztery najczęstsze haki	49
Rozdział 3. Zerwij się z haczyka	57
Zjazd po spirali gniewu	64
Na haczyku szczęścia	70
Blaski złości (i innych trudnych emocji)	79
Rozdział 4. Przyjdź	83
Współczucie sobie	88
Twój krytyk wewnętrzny	100
Wybór gotowości	102
What the func?	108
Rozdział 5. Zrób krok w bok	113
Sekretne życie tego, co widzisz	118
Tworzenie przestrzeni pomiędzy	129
Dać sobie spokój	136
Rozdział 6. Pójdź za swoim „dlaczego”	143
Podejmujemy nie swoje decyzje	145
Jak ma wyglądać moje życie?	149
Zidentyfikowanie wyznawanych wartości	152
Demaskator	156
Pójdź za swoimi wartościami	160
Konflikt celów	162

Rozdział 7. Idź do przodu. Zasada drobnych korekt	169
Nowe spojrzenie na świat – korekta naszego nastawienia	173
Grożenie palcem czy potrzeba serca: korygowanie motywacji	182
Raz a dobrze: korekta nawyków	190
Rozdział 8. Idź do przodu. Zasada huśtawki równoważnej	201
Przekleństwo wygody	205
Spójność złych decyzji	209
Postaw na wyzwanie	213
Niech cię gniecie	217
Wyrwanie się ze stagnacji	222
Kiedy zacisnąć zęby, a kiedy odpuścić?	223
Rozdział 9. Sprawność emocjonalna w pracy	231
Haczyki w pracy	234
Haczyki indywidualne	236
Haczyki grupowe	241
Zafiksowane grupy	244
Przyjdź do pracy	247
„Dlaczego” pracy	251
Praca emocjonalna	253
Weź i podrasuj trochę tę robotę	257
Rozdział 10. Wychowywanie sprawnych emocjonalnie dzieci	263
Skok do wody	267
Dawaj przykład	271
Widzę cię, widzisz mnie	273
Jak myśleć, nie co myśleć	277
Wychowanie dzieci, które liczą się z innymi	280
Szkolenie emocjonalne	285
To wszystko	287
Rozdział 11. Na koniec – stań się prawdziwy	289
Podziękowania	293
Przypisy	299