

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA.....	10
----------------	----

WSTĘP	12
-------------	----

ROZDZIAŁ 1. PODJĘŁAM WYZWANIE JAK SKOŃCZYĆ Z NARZEKANIEM

15

Jak to wszystko się zaczęło	15
-----------------------------------	----

Ja, malkontentka.....	15
-----------------------	----

Malkontenci i ja	19
------------------------	----

Moment przełomowy	20
-------------------------	----

Dziękuję, Gandhi.....	21
-----------------------	----

Ukryte oblicze narzekania.....	21
--------------------------------	----

W poszukiwaniu szczęścia	22
--------------------------------	----

Czy obawa przed innością sprawia, że trudno jest ci wybrać szczęście?.....	23
---	----

A co, jeśli zaczniesz od wyraźnej prośby o pomoc.....	27
---	----

Uwolnij się od automatyzmów	29
-----------------------------------	----

Narzekać, żeby się śmiać.....	32
-------------------------------	----

Narzekanie i poczucie rezygnacji.....	32
---------------------------------------	----

Narzekanie dla zabłyśnięcia.....	33
----------------------------------	----

Narzekanie, żeby przekonać więcej osób do własnego punktu widzenia.....	37
--	----

Narzekanie dla buntu.....	38
---------------------------	----

Ćwiczenia. Jakim typem malkontenta jestem? Ocena sytuacji.....	41
---	----

ROZDZIAŁ 2. CZEGO NAUCZYŁAM SIĘ PO DRODZE.....

79

Wybór szczęścia	79
-----------------------	----

Nie musisz wygrać na loterii, żeby przestać narzekać	79
--	----

Możesz nauczyć się być szczęśliwym	81
--	----

Wyzwanie <i>Jak skończyć z narzekaniem</i> – narzędzie do przeprogramowania siebie.....	82
--	----

Naucz się żyć tu i teraz.....	84
-------------------------------	----

Naucz się odpuszczać negatywne myśli.....	86
---	----

Naucz się odpuszczać zamiast usilnie wszystko kontrolować	89
--	----

Zaakceptuj to, że nie zawsze wiadomo, co jest dla ciebie dobre.....	91
--	----

Gdy inni nas irytują.....	94
---------------------------	----

Inny sposób komunikacji	97
-------------------------------	----

Narzekanie pogłębia przepaść między ludźmi.....	97
---	----

Narzekanie wymaga mniej energii niż pozytywne myślenie.....	99
--	----

Znaczenie nieprzesadzania.....	101
--------------------------------	-----

Naucz się dobierać odpowiednie słowa	104
Naucz się unikać konfliktów, które niszczą życie.....	105
Naucz się wyrażać swoje potrzeby i frustracje w inny sposób	106
Zamień narzekanie w świętowanie.....	112
Weź życie w swoje ręce.....	118
Nie odkładaj niczego na jutro	119
Nie bądź szczęśliwą ofiarą.....	121
Uwolnij winnych!.....	123
Uważaj na rosnące ciśnienie... jak w szybkarze	125
Naucz się przewidywać.....	128
Zaakceptuj swoją niedoskonałość.....	130
Umieść przyjemność w centrum swojego życia.....	130
Przyjemność na przykładzie.....	132
Przestań narzekać i zacznij się angażować – zarówno dla siebie, jak i dla innych.....	134
Ćwiczenia. Stawiam na siebie i wypełniam swoje dni szczęściem oraz spokojem!.....	140
ROZDZIAŁ 3. 21 DNI NA PRZEJŚCIE OD NARZEKANIA DO ŚWIĘTOWANIA	176
Wyzwanie – o co w nim chodzi?.....	176
Zasada	177
Dlaczego akurat 21 dni na pozbycie się nawyku?.....	178
Naucz się żyć bez narzekania.....	181

Dlaczego warto nosić bransoletkę?.....	182
Jak rozpoznać, że właśnie narzekam?.....	184
Pierwsze dni mojego wyzwania.....	187
Cztery etapy wyzwania.....	189
21 dni na przejście od narzekania do świętowania	191
Pytania i odpowiedzi.....	195
Ile czasu zajmie ukończenie tego wyzwania?.....	195
Czy narzekasz przy wychowywaniu dzieci?.....	198
A co z plotkami?.....	200
W jaki sposób zaniechanie narzekania spowoduje pozytywną zmianę?	202
Jak sprawić, żeby ktoś przestał narzekać?.....	206
Czy trzeba zrezygnować z narzekania na zawsze?.....	207
Ćwiczenia. <i>Jak skończyć z narzekaniem – zaczynam!</i> Wyzwanie.....	211
Podsumowanie	261
Po 21 dniach.....	261
Zmiana swojego życia.....	262
Dodatek	266
Porozumienie bez przemocy.....	266
Bibliografia	270