

Spis treści

Jak się masz?	11
---------------------	----

CZĘŚĆ PIERWSZA

TO WŁAŚNIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI...

Rozdział 1.	Program	21
Rozdział 2.	To, co najważniejsze na temat poczucia własnej wartości	23
Rozdział 3.	Czym jest dobre poczucie własnej wartości?	30
Rozdział 4.	Kulejące poczucie własnej wartości	40
Rozdział 5.	Wrażliwe poczucie własnej wartości: niskie i fałszywe	49
Rozdział 6.	Zrównoważony rozwój poczucia własnej wartości	64
Rozdział 7.	Poczucie własnej wartości zaczyna się od akceptacji siebie	75
Rozdział 8.	Bagażnik mojego skutera	88

CZĘŚĆ DRUGA

ZADBAĆ O SIEBIE

Rozdział 9.	Praktyka akceptacji siebie	93
Rozdział 10.	Koniec z osądzaniem siebie	108
Rozdział 11.	Rozmawiać z samym sobą	119
Rozdział 12.	Bez przemocy wobec siebie: przestań sobie robić krzywdę!	129
Rozdział 13.	Walka z kompleksami	135

Rozdział 14.	Ochrona poczucia własnej wartości przed toksycznymi wpływami, reklamą i presją społeczną	145
Rozdział 15.	Słuchać siebie, szanować się i być asertywnym ..	154
Rozdział 16.	Być niedoskonałym; odważyć się na słabość	164
Rozdział 17.	Troszczyć się o swoje samopoczucie	175
Rozdział 18.	Być swoim najlepszym przyjacielem	186
Rozdział 19.	„Między dwiema gwiazdami”	191

CZĘŚĆ TRZECIA ŻYĆ Z INNYMI

Rozdział 20.	Niežnośny ból odrzucenia społecznego	199
Rozdział 21.	Walka ze strachem przed odrzuceniem (i jego przesadnymi przejawami)	211
Rozdział 22.	Strach przed obojętnością i pragnienie uznania: istnieć w oczach innych	222
Rozdział 23.	Poszukiwanie miłości, czułości, przyjaźni, sympatii – zabieganie o szacunek innych	232
Rozdział 24.	Autoprezentacja: którą twarz pokazać?	238
Rozdział 25.	Strach przed śmiesznością oraz walka ze wstydem i zranieniami miłości własnej	246
Rozdział 26.	Ustawić relacje społeczne na właściwym torze: wystrzegać się nieodpartego odruchu porównywania i odrzucić niepotrzebną rywalizację	256
Rozdział 27.	Zawiść i zazdrość: emocje związane z wątpleniem w siebie i sposoby ich leczenia ...	266
Rozdział 28.	Przestać mieć się na baczności przed innymi i zaufać ludziom: korzyści przewyższają niedogodności	273
Rozdział 29.	Skończyć z osądzaniem: korzyści z akceptowania innych	283
Rozdział 30.	Uprzejmość, wdzięczność, podziw: więź z innymi wzmacnia więź z samym sobą	295

Rozdział 31. Postawić inaczej kwestię poczucia własnej wartości: znajdź swoje miejsce wśród innych ...	309
Rozdział 32. Narcyz	321

CZĘŚĆ CZWARTA

DZIAŁANIE WSZYSTKO ZMIENIA!

Rozdział 33. Działanie i poczucie własnej wartości: zacząć działać, żeby móc się szanować	325
Rozdział 34. Działać, nie wywierając presji: reguły pogodnego działania	332
Rozdział 35. Słuchać informacji zwrotnych	345
Rozdział 36. Czy można uwolnić się od strachu przed porażką?	355
Rozdział 37. Autonomia wobec sukcesów, osiągnięć i zwycięstw: jak daleko posunąć się w obojętności? Albo wolności... ..	363
Rozdział 38. Psychologia żalu	369
Rozdział 39. Działanie, które nas zmienia i które zmienia świat	375
Rozdział 40. Mały Brązowy Miś jest z siebie dumny	380

CZĘŚĆ PIĄTA

ZAPOMNIEĆ O SOBIE

Rozdział 41. Cisza poczucia własnej wartości	385
Rozdział 42. Wzmocnić swoją obecność w tej chwili	392
Rozdział 43. Zniknąć za sensem, jaki nadajemy temu, co robimy	401
Rozdział 44. Pokora: jak dalece uwolnić się od ciężaru własnego Ja?	409
Rozdział 45. Poczucie własnej wartości, sens życia i strach przed śmiercią	416
Rozdział 46. Arabski staruszek i telewizja	424
Zakończenie	429
Polecane lektury	430