

Spis treści

	Podziękowania	7
	Wprowadzenie – co właściwie jest nie tak z popularną psychologią?	11
Mit 1	Źródłem wszystkich twoich problemów jest niskie poczucie własnej wartości	27
Mit 2	Uwolnij swoje uczucia!	35
Mit 3	Tak naprawdę liczy się tylko inteligencja emocjonalna	43
Mit 4	Niech twoje cele prowadzą cię do sukcesu!	53
Mit 5	Nikt nie może cię zmusić do jakichkolwiek uczuć.....	59
Mit 6	Myśl pozytywnie i zwyciężaj!	69
Mit 7	Musimy porozmawiać... ..	77
Mit 8	Rozwiązaniem każdego problemu jest terapia poznawczo-behawioralna	87
Mit 9	Nigdy dość asertywności	99
Mit 10	Mężczyźni i kobiety żyją na różnych planetach.....	107
Mit 11	Twoje wewnętrzne dziecko chce, aby je przytulić.....	115

Mit 12	Wszystkiego można się nauczyć.....	123
Mit 13	Rozwiąż swoje problemy	131
Mit 14	Jesteś silniejszy, niż ci się wydaje	141
Mit 15	Jesteś panem świata!.....	151
Mit 16	Nie ma niepowodzeń, są tylko informacje zwrotne	163
Mit 17	To wszystko wina twoich rodziców.....	169
Mit 18	Możesz uzdrowić swoje ciało	185
Mit 19	Kontrolujesz swoje życie.....	193
Mit 20	Szczęście małżeńskie, czyli dawaj i bierz.....	201
Mit 21	Odkryj prawdziwego siebie!.....	211
Mit 22	Liczy się każda chwila	221
Mit 23	Musimy walczyć o szczęście.....	229
	Epilog	237
	Przypisy	241
	Bibliografia	263