

Spis treści

WSTĘP XII

ROZDZIAŁ 1: Uwaga 1

Co teraz czuję? 2

Żonglerka myślami 3

Gdzie to czuję? 4

Co mi po głowie chodzi? 5

Co lubię, a czego nie? 6

Napnij i rozluźnij 7

Oddech na cztery 8

Ciągle coś! 9

Pielęgnowanie wdzięczności 10

Uważny krok za krokiem 11

Chmury na niebie 12

Krok wstecz 13

Mentalna mapa dnia 14

Butelka na uspokojenie 15

Medytacja miłującej dobroci 16

ROZDZIAŁ 2: Poczucie własnej wartości 19

Co w sobie lubię? 20

O czym do siebie mówimy? 21

Tak daleko zaszedłem 22

Słynne niedoskonałości 23

Co jest dla mnie ważne? 24

Co sobie mówię? 25

Co mi mówią media

społecznościowe? 26

Nieprzekraczalne granice w przyjaźni 27

Okazywanie dobroci swojemu ciału 28

Uczenie się na błędach 29

Wymarzone wakacje 30

Nic się ze mną nie równa 31

Mała książeczka wielkich celów 32

Popularne wartości 33

Karty afirmacji 34

ROZDZIAŁ 3: Umiejętności komunikacyjne 37

Aktywne słuchanie 38
Odgadnij moją emocję 39
Utrzymaj cukierek! 40
Szczere przeprosiny 41
Możesz mi to wyjaśnić? 42
Zwróć się do widowni 43
Bierność, asertywność czy agresja? 44
Mowa ciała 45

Słuchanie oczami 46
Wypowiedzi w pierwszej osobie 47
Debata grupowa 48
Kontakt wzrokowy 49
Przydałaby się informacja zwrotna 50
Komunikacja przez zabawę 51
Jestem gwiazdą! 52

ROZDZIAŁ 4: Radzenie sobie ze stresem 55

Stres dobry i stres zły 56
Co mnie stresuje? 57
Jak stres wpływa na moje ciało? 58
Stres prokrastynacyjny 59
Stres perfekcjonistyczny 60
Piłeczki emoji 61
Trzy umiejętności radzenia sobie 62
Progresywna relaksacja 63

Odpuszczanie stresu 64
Wykorzystywanie relaksacji
do walki ze stresem 65
Zmartwienia dotyczące przyszłości 66
Presja rodzinna 67
Presja rówieśnicza 68
Odporność na stres 69
Ucz się i nie stresuj tak bardzo 70

ROZDZIAŁ 5: Radzenie sobie ze złością 73

Jak reaguję na złość? 74
Co wywołuje we mnie złość? 75
Odreagowywanie 76
Złość we mnie 77
Krzyk 78
Konsekwencje mojego gniewu 79
Lęki związane z mediami
społecznościowymi 80

Tarcza gniewu 81
Miernik złości 82
Więcej niż „wściekły” 83
Przerwa. Oddech. Ulga 84
Miejsce na uspokojenie się 85
Playlista na uspokojenie 86
Reakcja na złość 87
Nie chodzi o ciebie 88

Obraz lęku 92
 Pięć głównych zmartwień 93
 Mapa lęku 94
 Lęk to nie tylko myśli 95
 Lękowe nagłówki 96
 Zmartwienie czy lęk? 97
 Odruchy lękowe 98
 Jak wpływa na mnie lęk? 99

Gdy przeszkadzają ci zmartwienia 100
 Gra w lęk 101
 Medytacja góry 102
 Odpowiadamy strachowi 103
 Odpowiedz, nie reaguj 104
 Moje bezpieczne miejsce 105
 Plan radzenia sobie z lękiem 106

ROZDZIAŁ 7: **Depresja** 109

Jesteśmy połączeni 110
 Rusz się i poczuj lepiej 111
 Wyładuj się w tańcu 112
 Uśmiech całym ciałem 113
 Meblowanie szczęśliwego zakątka 114
 Autoportret na ślepo 115
 Wypoc myśli 116
 Moje środowisko, moje zasoby 117

Kości wdzięczności 118
 Szybkie więzy 119
 Nawiazywanie rozmowy 120
 Mój plan na czas wolny 121
 Dyskusja na temat dbałości
 o samego siebie 122
 Tor przeszkód 123
 Wykorzystywanie talentów 124

ROZDZIAŁ 8: **Znęcanie się** 127

Kim jest dręczyciel? 128
 Rodzaje nękania 129
 Większy niż prześladowca 130
 Przykłady cyberprzemocy 131
 Bolesne słowa 132
 Asertywność 133
 To nie twoja wina 134
 Pewna postawa 135

Można odejść 136
 Ciche mantry, które dają siłę 137
 Super ja! 138
 Co mi daje poczucie pewności
 siebie? 139
 W grupie raźniej 140
 Bezpieczeństwo w internecie 141
 Postaw się oprawcy 142

ROZDZIAŁ 9: **Trauma** 145

Czy mam doświadczenie traumy? 146

Dzielenie się swoją historią 147

Trauma to nie moja wina 148

Nazywanie trudnych emocji 149

Traumatyczne flashbacki 150

Czynniki wyzwalające traumę 151

Odzyskiwanie czasu wolnego 152

Uchwycić traumę 153

Radzenie sobie z traumą 154

Myśli, które mi ciążyą 155

Oddychanie w trudnych momentach 156

Ćwiczenie pięciu zmysłów 157

Budowanie systemu wsparcia 158

Refleksja na temat mojej traumy 159

Obraz powrotu do zdrowia 160

ROZDZIAŁ 10: **Żałoba** 163

Smutek własnymi słowami 164

Jak odczuwamy żałobę? 165

Syndrom ocalałego 166

Można się śmiać 167

Przed i po 168

Twórcza żałoba 169

Utrzymanie zdrowia po stracie 170

Harmonogram samoopieki 171

Nie jesteś sam 172

Żałoba wymaga czasu 173

Mój dzienniczek żałoby 174

Pudełko wspomnień 175

Rozmowa z kolegami 176

Pisanie listu 177

Odpuszczanie 178

MATERIAŁY 180

INDEKS 182

O AUTORZE 187