

Spis treści

LIST W BUTELCE	9
WSTĘP	11
1. JAK ROZPOZNAĆ NADZDOLNEGO DOROSŁEGO?	15
Co to znaczy być odmiennym?	15
Kim właściwie jest nadzdolny dorosły?	21
Portret nadzdolnego dorosłego	31
Wpływ cech osobowości na życie nadzdolnej osoby	35
Nadzdolni: mity i rzeczywistość	43
2. ŚWIADOMOŚĆ WŁASNYCH ZDOLNOŚCI	51
Kiedy nadzdolny dorosły uświadamia sobie własną odmienność?	51
W jaki sposób nadzdolny dorosły postrzega rzeczywistość?	55
W jaki sposób świat postrzega ludzi nadzdolnych?	61
W jaki sposób nadzdolny dorosły próbuje się przystosować do świata?	63
3. ZROZUMIEĆ PROBLEM, ŻEBY GO OSWOIĆ	71
Uświadomić sobie własne blokady	71
Przekuć słabości w siłę	80

Problem niskiej samooceny	86
Problem otoczenia i społeczeństwa	87
Zaakceptować swoją odmienność	90
Rola różnych czynników zewnętrznych w kształtowaniu się tożsamości osoby nadzdolnej	95
4. KIM TAK NAPRAWDĘ JESTEM?	
 PYTANIE O NAJGŁĘBSZĄ TOŻSAMOŚĆ	99
<i>Ja prawdziwe, ja fałszywe: sedno problemu</i>	<i>99</i>
Utrata kontaktu ze swoim najgłębszym <i>ja</i>	107
Zarządzanie mechanizmami obronnymi	113
Narzędzia służące samopoznaniu	119
5. POWODY ZGŁASZANIA SIĘ NA KONSULTACJE	137
Diagnoza jako punkt wyjścia	138
Pierwsze kroki do zmiany	144
6. KORZYŚCI PŁYNĄCE Z TERAPII	159
Poznać smak szczęścia	160
Zapobieganie cierpieniu	166
Znaleźć bratnią duszę	168
Szukać przyjaciół	172
Być docenianym w pracy	175
ZAKOŃCZENIE	181