

Spis treści

O autorce	5
Od wydawcy	11
Podziękowania	13
Wprowadzenie	15

ROZDZIAŁ 1

Planowanie terapii i ustalanie celów	23
1.1 Problem / i po problemie	25
1.2 Przecieranie ścieżki	28
1.3 Utrwalanie ścieżki	30
1.4 Trzy życzenia	32
1.5 Cele rozwojowe	35
1.6 Budowanie mostu	37

ROZDZIAŁ 2

Zwiększanie poczucia bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego	39
2.1 Drzewo mocy	41
2.2 Babeczki mocy	44
2.3 Szaszłyki mocy	48
2.4 Jaskinia mocy	49
2.5 Menu mocy	51
2.6 Wsparcie w koronie	54
2.7 Piaskowy azyl	56
2.8 Cyfrowy azyl	57
2.9 Ruchome pocztówki z wakacji	58

ROZDZIAŁ 3

Wzmacnianie więzi	61
3.1 Rodzinna poczta lotnicza	63
3.2 Ogniwa miłości	67
3.3 Zakładki bliskości	70
3.4 Dwie wieże	71
3.5 Złącze miłości	72
3.6 Naszyjniki bliskości	73
3.7 Nierozłączni przyjaciele	74
3.8 Pocieszanki	75
3.9 Zatrozcz się o mnie	77
3.10 Muszlove wiadomości	78
3.11 Maszyna losująca	79
3.12 Lodołamacze	83
3.13 Jak dobrze się znamy?	86
3.14 Operacja reperacja	89
3.15 Superdiady	92
3.16 Cenne walentynki	94
3.17 Serce w butelce	96
3.18 Ozdobne afirmacje	98
3.19 Jestem robotem	99
3.20 Kopiuj-sklej	100

ROZDZIAŁ 4

Wyjaśnienie mechanizmu reakcji stresowej	101
4.1 Moje okno tolerancji	103
4.2 Mój mózg i moje okno	106
4.3 Moje kolorowe okno	108
4.4 Kim jest Migdalena?	109
4.5 Co mówi Migdalena?	111
4.6 Uspokajanie Migdaleny	113
4.7 Gdzie mieszka Migdalena?	114
4.8 Szalone grzechotki	115
4.9 Balansowanie na główce szpilki	116
4.10 Poliwagalne zoo	119
4.11 Nie taki leniwy leniwiec	122
4.12 Farmerzy i mdlejące kozy	123

ROZDZIAŁ 5

Nauka samoregulacji 125

5.1	Spersonalizowane wiatraczki	127
5.2	Oddychanie na piątkę	130
5.3	Relaksujące kamienie	132
5.4	Muzyczna modulacja	133
5.5	Muzyczna joga	134
5.6	Poszukiwacze sensorycznych skarbów	135
5.7	Ugotowane i surowe spaghetti	137
5.8	Kołysanka	141
5.9	Chłodnik z ogórka	142
5.10	Żuczki mruczki	144
5.11	Tworzone skarpetki	146
5.12	Czas na relaks	148
5.13	Nerwy na wodzy	150
5.14	Uważny posiłek	152
5.15	Czucie z wyczuciem	154
5.16	Jak uspokajam swoje ciało	155
5.17	Regulacyjna kostka	157

ROZDZIAŁ 6

Kontrola impulsów i radzenie sobie ze złością 159

6.1	Czasomierz do zadań specjalnych	161
6.2	Dyrygowanie chaosem	164
6.3	Świecący taniec zamrażaniec	165
6.4	Liczenie kosztów	166
6.5	Bazgranie na zawołanie	167
6.6	Guziki złości	169
6.7	Kto Cię złości do czerwoności?	173
6.8	Śmierdząca sprawa	175
6.9	Wybuchowe emocje	178
6.10	Ali Baba i jego uparty wielbłąd	181
6.11	Jak rozbroić bombę	182
6.12	Przygotuj się na wybuch	186

ROZDZIAŁ 7

Rozwijanie kompetencji emocjonalnych 189

7.1	Pokoloruj swoje serce.	190
7.2	Uzuciowa rymowanka	193
7.3	Manicure z uczuciem.	195
7.4	Piaski czasu	198
7.5	Superbohaterowie z warzywniaka	199
7.6	Zupa z uczuć	201
7.7	Tajne wiadomości	202
7.8	Ujawnianie emocji.	204
7.9	Jesteśmy w tym razem	206
7.10	Kredowe bomby	207
7.11	Dziennik uczuć	209

ROZDZIAŁ 8

Budowanie umiejętności społecznych i poczucia własnej wartości 213

8.1	Łowienie komplementów.	215
8.2	Zbudujmy to razem	217
8.3	Sztuka wyznaczania granic	218
8.4	Społeczny układ słoneczny	221
8.5	W jednym rytmie.	222
8.6	Moja skrzynia skarbów	223
8.7	Gliniane róże.	226
8.8	Atuty pod lupą	228
8.9	Krąg wsparcia	230
8.10	Pizza potrzeb.	231
8.11	Pozytywne zakręcenie	233

ROZDZIAŁ 9

Zwrócenie uwagi na obszar myśli 235

9.1	Wewnętrzny krytyk	237
9.2	Wewnętrzna życzliwość	239
9.3	Znikające zmartwienia.	240
9.4	Mózg przeżuwać	241
9.5	Użyj tarczy, gdy krytyk warczy	242
9.6	Pomocne myśli	246
9.7	Podnieść czy odłożyć?	248

9.8	Recykling czy utylizacja	250
9.9	Sztywny szczepan / elastyczny emil	251
9.10	Ptaszki ćwierkają, że...	256
9.11	Wybazgrana zmiana	259
9.12	Prężenie umysłu	260
9.13	Wąż krytykant.	261
9.14	Łańcuszek powodów	263
9.15	Pozytywne programowanie	266

ROZDZIAŁ 10

Przechowywanie trudnych historii

i tworzenie spójnych narracji

10.1	Rodzinne puzzle	271
10.2	Emocjonalne wykopaliska	273
10.3	Historia z pierwszej ręki.	275
10.4	Mój sekretny sejf	276
10.5	Ogród historii	278
10.6	Kartonowy dom.	279
10.7	Piasek w oczach.	280
10.8	Naoczny świadek.	282
10.9	Zmysły po przejściach	283
10.10	Koło historii	284

ROZDZIAŁ 11

Ukończenie terapii – rola właściwego pożegnania

11.1	Czapka absolwenta	287
11.2	Lekcje na wynos	288
11.3	Sztuka uzdrawiania rozdartych serc	289
11.4	Słoik z ciasteczkami	290
11.5	Rodzinna doniczka	294
11.6	Pamiątki z terapeutycznej podróży	295
11.7	Opiekun na medal	296
11.8	Listy od serca.	298

Piśmiennictwo

Szablony do wycinania