

# SPIS TREŚCI

|                                                                                            |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ROZDZIAŁ 1: Wybierz się ze mną.....</b>                                                 | <b>17</b> |
| Świadomość + Edukacja + Empatia =<br>Emocjonalny Sukces.....                               | 19        |
| Świadomość .....                                                                           | 21        |
| Edukacja .....                                                                             | 24        |
| Empatia .....                                                                              | 32        |
| Patrząc w przyszłość .....                                                                 | 34        |
| <b>ROZDZIAŁ 2: (Samo) Świadomość .....</b>                                                 | <b>37</b> |
| Aspekty tożsamości.....                                                                    | 45        |
| Teoria osobowości .....                                                                    | 54        |
| Rozwój ego i mechanizmy obronne .....                                                      | 58        |
| Mechanizmy obronne .....                                                                   | 67        |
| <b>ROZDZIAŁ 3: Zrozumienie siebie i innych<br/>(głębokie zanurzenie w świadomość).....</b> | <b>73</b> |
| Teoria systemów – szybko i konkretnie .....                                                | 75        |
| Osobista narracja.....                                                                     | 82        |
| Ewaluacja .....                                                                            | 91        |

## **ROZDZIAŁ 4: Sprawdź siebie, by się nie skrzywdzić ..97**

|                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Teoria uczenia się .....                                                                         | 99  |
| Teoria tożsamości społecznej .....                                                               | 107 |
| Upředzenia i przywileje .....                                                                    | 119 |
| Grupa wewnętrzna (dominacja) +<br>upředzenie + działanie na podstawie<br>upředzenia = izmy ..... | 126 |
| Sprawdziłaś/-eś się. Nie skrzywdź siebie.....                                                    | 129 |

## **ROZDZIAŁ 5: Gorące tematy**

### **w człowieczeństwie 101 .....131**

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Otwartość i gotowość do nauki .....                       | 133 |
| Tvoja historia .....                                      | 143 |
| Nauka o tożsamości .....                                  | 150 |
| Moralne dystansowanie się<br>(najgorszy scenariusz) ..... | 158 |
| Wyedukowani.....                                          | 167 |

### **ROZDZIAŁ 6: Transformująca moc empatii .....169**

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Czym jest empatia? .....         | 170 |
| Empatia jest transformująca..... | 177 |
| Empatia dla wszystkich.....      | 182 |
| Masz empatię .....               | 187 |

### **ROZDZIAŁ 7: Ćwiczenie równania empatii.....191**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Empatia to miłosna osmoza .....     | 192 |
| Granice empatii.....                | 194 |
| Wejście w świat drugiej osoby ..... | 197 |
| Nie oceniaj.....                    | 203 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Zrozum uczucia.....         | 215 |
| Przekazuj zrozumienie ..... | 220 |
| Subtelne wskazówki .....    | 224 |

### **ROZDZIAŁ 8: Z pełną uważnością .....227**

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Kto jest odpowiedzialny za to, co widzisz?..... | 228 |
| Świadomy opór .....                             | 234 |
| Uważność przełącza nas z trybu autopilota.....  | 238 |
| Czym jest uważność? .....                       | 244 |
| Oto twój mózg w stanie uważności .....          | 246 |
| Bodziec P R Z E S T R Z E Ń reakcja.....        | 246 |
| Praktykowanie empatii z uważnością .....        | 261 |

### **ROZDZIAŁ 9: Uważne słuchanie .....265**

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Bariery na drodze do uważnego słuchania .....    | 268 |
| Przygotuj się do słuchania.....                  | 272 |
| Czym jest uważne słuchanie? .....                | 284 |
| Wyzwalacze.....                                  | 290 |
| Psychologiczne sekrety => lepsze słuchanie ..... | 291 |

### **ROZDZIAŁ 10: Emanuj .....307**

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| Emanuj bezpieczeństwem<br>– stwórz fundamenty .....                       | 309 |
| Wysyłaj właściwy sygnał<br>– poznawaj ludzi tam, gdzie się znajdują...312 |     |
| Emanuj rozwojem<br>– tworzenie relacji z dziećmi .....                    | 316 |
| Zdrowy rozwój tożsamości.....                                             | 325 |



|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>ROZDZIAŁ 11: Emocjonalny sukces w miłości .....</b>  | <b>329</b> |
| Jesteśmy stworzeni, by kochać .....                     | 332        |
| Przywiązanie .....                                      | 335        |
| Porażka jest nieunikniona .....                         | 340        |
| Jak zaspokajać swoje potrzeby .....                     | 342        |
| <br><b>ROZDZIAŁ 12: Sukces emocjonalny w pracy.....</b> | <b>357</b> |
| Psychologia pracy .....                                 | 359        |
| Teoria systemów w pracy .....                           | 368        |
| Sukces emocjonalny w pracy dla każdego .....            | 371        |
| Sukces emocjonalny w zdalnym świecie .....              | 376        |
| Zmiana naszych oczekiwań.....                           | 380        |
| <br><b>PODSUMOWANIE: Ostatnie słowa.....</b>            | <b>387</b> |
| <b>PODZIĘKOWANIA .....</b>                              | <b>391</b> |
| <b>NOTES .....</b>                                      | <b>397</b> |