

Spis treści

9	O tym, jak kilka prostych liter może zmienić Twój świat
14	Od autorek
15	Podziękowania
17	A jak autentyczność
27	Praktyczny przewodnik
27	Ćwiczenie 1. Twoja definicja autentyczności
29	Ćwiczenie 2. Za czym tęsknisz?
31	Ćwiczenie 3. Gdy wybieram autentyczność...
33	Ćwiczenie 4. Praktyka zmysłu krytycznego
37	L jak lekcje płynące z „nie”
44	„Tak” dla „jakiejs” potrzeby? Co to dokładnie znaczy?
47	Empatia ma wielką moc
49	Praktyczny przewodnik
49	Ćwiczenie 1. Wy tłumacz swoje „nie”
51	Ćwiczenie 2. Cztery kroki empatii dla usłyszanego „nie”
55	F jak fakty
67	Praktyczny przewodnik
67	Ćwiczenie 1. Zauważ fakty
69	Ćwiczenie 2. Powrót do tu i teraz poprzez fakty
70	Ćwiczenie 3. Zauważaj na poziomie faktów
71	A co, jeśli jest konflikt?
81	Praktyczny przewodnik
81	Ćwiczenie 1. Kiedy słyszysz słowo „konflikt”...
82	Ćwiczenie 2. Odczuwanie i rozpoznawanie impulsów, które odpalają w nas lwa
84	Ćwiczenie 3. Udzielanie regularnych informacji zwrotnych
87	Ćwiczenie 4. Podwójna empatia w sytuacji konfliktowej

89 B, bo lubię radość

- 92 Czy dorośli mogą się cieszyć jak dzieci?
- 95 Jak szukać radości, spełnienia i szczęścia?
- 100 Praktyczny przewodnik
- 101 Ćwiczenie 1. Odzyskaj dziecięcą radość życia
- 102 Ćwiczenie 2. Radość to dla mnie...
- 103 Ćwiczenie 3. Etykietuj swoją radość
- 104 Ćwiczenie 4. Praktykuj spontaniczność —
zrób coś nowego lub w inny sposób

107 E jak emocje

- 122 Praktyczny przewodnik
- 122 Ćwiczenie 1. Jak wyrazić uczucia
- 124 Ćwiczenie 2. Detektyw uczuć i potrzeb
- 128 Ćwiczenie 3. Powiedz „kocham”

129 T jak teatr mentalny

- 139 Praktyczny przewodnik
- 139 Ćwiczenie 1. Przekształcanie przekonań
- 143 Ćwiczenie 2. Zamień „muszę” na „chcę”

145 E jak empatia

- 149 Czym jest empatia w Porozumieniu bez Przemocy?
- 151 Zabójstwo dla empatii, czyli co?
- 153 Empatię można rozwijać
- 155 Praktyczny przewodnik
- 155 Ćwiczenie 1. Empatyczne bycie ze sobą
- 156 Ćwiczenie 2. Empatia dla nieznanego osoby
- 157 Ćwiczenie 3. Empatia podczas celebracji

159 M jak miłość

- 179 Praktyczny przewodnik
- 179 Ćwiczenie 1. Prośba czy podziękowanie?
- 180 Ćwiczenie 2. Otwarte serce
- 181 Ćwiczenie 3. Piękno, które widzę w Tobie...

183 P jak potrzeby

- 194 Praktyczny przewodnik
- 194 Ćwiczenie 1. Zamień „nie lubię” na „potrzebuję”
- 198 Ćwiczenie 2. Empatia wobec siebie

201 A jak akceptacja siebie

- 212 Praktyczny przewodnik
- 212 Ćwiczenie 1. O mnie...
- 213 Ćwiczenie 2. Linia życia
- 214 Ćwiczenie 3. Medytacja Just BE
- 215 Ćwiczenie 4. Chwalebne celebrowanie niedoskonałości
- 216 Ćwiczenie 5. Transformacja blokujących przekonań
- 218 Ćwiczenie 6. Wdzięczność wobec siebie

221 T jak to, co ważne

- 239 Praktyczny przewodnik
- 239 Ćwiczenie 1. Szukanie sedna
- 240 Ćwiczenie 2. Twoja góra lodowa wartości
- 243 Ćwiczenie 3. To, co ważne — wsłuchaj się w znaczenie komunikatu

245 I co z tą złością

- 248 Jak to się przekłada na dorosłe życie?
- 250 Co się tak właściwie z nami dzieje, kiedy się złościmy?
- 253 Do czego potrzebujemy złości?
- 254 Kiedy złość może nam zaszkodzić?
- 254 Jak oswajać przeżywanie złości?
- 256 Jak wykorzystać mądrość, którą niesie ze sobą złość?
- 262 Praktyczny przewodnik
- 262 Ćwiczenie 1. Przytulam moją złość
- 263 Ćwiczenie 2. Etykietuj swoją złość

265 I jak intencja

- 278 Praktyczny przewodnik
- 278 Ćwiczenie 1. Wolność wyboru mistrzów zen

- 280 Ćwiczenie 2. Prawdopodobnie najkrótsze ćwiczenie
na intencję
- 281 Ćwiczenie 3. Poranna medytacja na ustawianie intencji

283 **W jak wdzięczność**

- 286 Jak to wygląda w praktyce?
- 288 Za co możemy być wdzięczni?
- 291 Co daje nam praktyka wdzięczności?
- 294 Praktyczny przewodnik
- 294 Ćwiczenie 1. Jak praktykować wdzięczność?
- 296 Ćwiczenie 2. Naucz się dziękować prosto z serca
- 297 Ćwiczenie 3. Bądź lwem — zamień negatyw na pozytyw

299 **„O sobie i dla siebie”**

- 315 Praktyczny przewodnik
- 315 Ćwiczenie 1. Wsłuchanie się w głosy krytyczne
- 317 Ćwiczenie 2. Mądrość naszego ciała
- 318 Ćwiczenie 3. Ucieleśnianie — empatia dla siebie
w uważności na ciało
- 319 Ćwiczenie 4. Mentalny fitness

321 **Do mnie mów, o tak...**

- 336 Praktyczny przewodnik
- 336 Ćwiczenie 1. Mów tak, aby wylądowało
- 338 Ćwiczenie 2. Wypracuj własny styl, stosując NVC w mowie
- 345 Ćwiczenie 3. Bezpieczna spontaniczność —
Zanim żyrafa wyjdzie na ulicę
- 346 Książki
- 347 Inne
- 348 Lista uczuć
- 349 Lista potrzeb
- 351 Słowniczek