

Spis treści

Przedmowa	9
-----------------	---

Część pierwsza

Zrozumieć mózg

1. Działanie mózgu	13
2. Mózg nawyków	16
3. Mózg emocjonalny	21
4. Plastyczność mózgu	23
5. Uczenie się	26
6. Jak emocje pomagają w adaptacji	29
7. Unikanie i kontrola	31
8. Rola wyrażania emocji	35
9. Myśli i emocje: od normy do ekstremum ...	37
10. Siła zniekształceń poznawczych	39
11. Siła zasad moralnych	43
12. Siła schematów emocjonalnych	45
13. Dlaczego nie wszyscy funkcjonujemy tak samo?	50

Część druga

Przejmujemy kontrolę: narzędzia

14. Psychoedukacja: zrozumieć, co się ze mną dzieje	60
15. Akceptacja jako środek na cierpienie emocjonalne	63

16. Sprecyzowanie celów życiowych („Jak chcę przeżyć swoje życie?”)	67
17. Ruminacje i decentracja	69
18. Technika odczekania	73
19. Asertywność	76
20. Uwaga	82
21. Restrukturyzacja poznawcza	87
22. Techniki podejmowania decyzji	93
23. Sposoby uczenia się	103
24. Oczyszczenie emocjonalne dzięki ćwiczeniu pisania	107
25. Ekspozycja	111

Część trzecia

Codzienna praktyka

Radzenie sobie z codziennością	123
26. Niepokój	126
27. Lęki egzystencjalne	135
28. Smutek	138
29. Samoocena i wiara w siebie	142
30. Stres	151
31. Wypalenie	154
32. Perfekcjonizm	161
33. Motywacja i odwlekanie	171
34. Poszukiwanie szczęścia	180
35. Niepewność codziennego życia	188
36. Przygnębienie	194
37. Gniew i poczucie niesprawiedliwości	199
38. Impulsywność	203
39. Sen	212
40. Alkohol i substancje psychoaktywne	215
41. Aktywność fizyczna	222
42. Dieta	224
43. Sfera zawodowa	228
44. Relacje rodzinne	238

45. Przyjaźń	243
46. Miłość	250
47. Żałoba i rozstanie	257
48. Przepracowanie wczesnych nieadaptacyjnych schematów	266
49. Problemy utrzymujące się mimo starań	272

Zakończenie

Początek nowego życia	281
-----------------------------	-----

Bibliografia	283
---------------------------	-----