

SPIS TREŚCI

Godne zacytowania wypowiedzi na temat odpuszczania	11
---	-----------

Wstęp	12
------------------------	-----------

Czego nauczy cię sztuka odpuszczania	15
---	-----------

CZĘŚĆ I

Plusy odpuszczania	19
Co oznacza odpuszczanie (i czego nie oznacza)	21
Jak stwierdzić, że czas odpuścić	24
10 powodów, dla których powinniśmy nauczyć się odpuszczać	29
20 najważniejszych kwestii, które powinniśmy odpuścić	35

CZĘŚĆ II

Najczęstsze powody problemu z odpuszczaniem	49
Boimy się zmian	51
Boimy się utraty możliwości	53
Boimy się utraty dokonanych inwestycji	55

Zmagamy się z niskim poczuciem własnej wartości . .	58
Nie lubimy się przyznawać do błędu	60
Idealizujemy coś, czego się uporczywie trzymamy . .	62
Poczucie tożsamości jest związane z tym, czego się uporczywie trzymamy	65
Jesteśmy uzależnieni od negatywnych emocji oraz myśli	68
Umysł jest nastawiony na przetrwanie	70

Część III

21 strategii odpuszczania i ruszania naprzód	73
Strategia nr 1: Zdecyduj się odpuścić	75
Strategia nr 2: Określ swój stan emocjonalny	78
Strategia nr 3: Znajdź ujście dla negatywnych emocji	81
Strategia nr 4: Określ, czy twoje potrzeby zostały zaspokojone	84
Strategia nr 5: Określ, co nadaje cel twojemu życiu . .	88
Strategia nr 6: Przyjmij do wiadomości swój ból emocjonalny	93
Strategia nr 7: Poszukaj ważnych lekcji	96
Strategia nr 8: Przyjmij, że twoje „ja” jest mirażem . .	100
Strategia nr 9: Schowaj dumę do kieszeni	103
Strategia nr 10: Przyjmij do wiadomości osłabiający wpływ winy i wstydu	107
Strategia nr 11: Nie przejmuj się tym, co myślą o tobie inni	111
Strategia nr 12: Przestań uszczęśliwiać wszystkich dookoła	115
Strategia nr 13: Przestań uszczęśliwiać siebie	119
Strategia nr 14: Przeanalizuj własny sposób podejmowania decyzji	123
Strategia nr 15: Określ, czemu nic ci się nie chce	127

Strategia nr 16: Trenuj wdzięczność	132
Strategia nr 17: Przejmij odpowiedzialność za utrzymujące się problemy	136
Strategia nr 18: Zaakceptuj swój brak kontroli	140
Strategia nr 19: Przestań liczyć punkty w relacjach . .	145
Strategia nr 20: Przestań przyjmować zbędne zobowiązania	149
Strategia nr 21: Naucz się przebaczać sobie i innym . .	153
Strategia dodatkowa nr 1: Rozwiń w sobie „różnorodność emocjonalną”	158
Strategia dodatkowa nr 2: Zarządzaj inwestycjami emocjonalnymi w zakresie spodziewanych wyników . .	162
Strategia dodatkowa nr 3: Zakwestionuj precyzję własnej narracji	165

Myśli końcowe na temat sztuki odpuszczania . .	169
---	------------

Podobała ci się ta książka?	172
--	------------

O autorze	175
----------------------------	------------