

Spis treści

Wprowadzenie	7
Co mnie wkurza?	8
To nie jest typowa książka rozwojowa	10
Absurdy szkoleń rozwojowych	11
Skuteczny rozwój osobisty	14
Żebyśmy się zrozumieli	15
PS. A jeśli chodzi o przeklinanie...	21
Rozdział 1. Wszystko, co wiesz o rozwoju osobistym, to kłamstwo	23
Nawet jeśli działa, to nie na wszystkich	24
Czasy się zmieniają	24
Jak możesz tak mówić o rozwoju?	25
To nie o ekscytację chodzi!	26
To nie o rozwój chodzi!	26
Znajdź sobie życie i wtedy się rozwijaj	27
Rozdział 2. Pasja (rozwoju osobistego)	31
Historie o pasji	32
Destruktywne fantazje	33
Najciemniej pod latarnią	35
Im dalej, tym łatwiej	36

Rozdział 3. Otaczaj się odpowiednimi ludźmi, czyli... załóżmy sektę!	39
Nie ma nic gorszego niż otaczanie się samymi wspierającymi ludźmi!	40
Propaganda dobrego samopoczucia	40
Czy naprawdę potrzeba pozytywnego wsparcia?	41
Czasem hejt to tylko hejt...	43
Naucz się szanować swoich krytyków	43
Rozdział 4. Pułapka pozytywnego myślenia	47
Wzrost, upadek, wzrost, upadek i ponowny wzrost Sekretu...	48
Historia lubi się powtarzać	49
Sekret to shit	50
Pozytywne myślenie nie działa	51
Rozdział 5. Negatywne emocje są zajebiste	55
Krucjata dobrego samopoczucia	56
Uważam, że negatywne emocje są zajebiste	56
Gdy negatywy są przyjemne	58
Kiedy emocje nie działają?	59
Rozdział 6. Byle szybciej, nieważne, w którą stronę	61
Nie myśl, lecz działaj	62
Cztery metody radzenia sobie z problemami, czyli skąd to się wzięło	64
Każda z tych dróg jest (i nie jest) do kitu	65
Rozdział 7. Krach na giełdzie Ja, czyli dlaczego inwestycje w siebie rzadko kiedy się zwracają?	67
Zacznijmy od dość podstawowej kwestii	67
Rozdział 8. Rozwój to fun, a fun to rozwój. A na drzewach rosną banknoty studolarowe	77
Solony efekt WOW	78
No dobra, a czym jest ten efekt WOW?	78
Chyba że...	80
Zdecyduj się	80

Rozdział 9. Nieocenie jest do niczego!	83
Nie da się nie oceniać	83
Nie o to chodzi	84
Błędne oceny	85
Oceniaj na potęgę!	86
PS. Lęk przed koniecznością zmiany	87
Rozdział 10. Porównujący się z innymi stają się lepsi!	89
Skąd wiesz, że jesteś dobry w tym, co robisz?	90
Ci biedni frajerzy	90
Niedoczekanie! Jeszcze ich przebiję!	91
Porównywanie dla samego porównywania	92
Porównywanie się nie zawsze jest mądre	93
Rozdział 11. Przekonania naprawdę nie mają aż takiego znaczenia	95
Ludzie naprawdę są nieco bardziej złożeni	96
Mit wszechmocnych przekonań	97
Fakt całkiem znaczących przekonań	97
Tylko nie przesadzajmy	100
Rozdział 12. Co z tą duchowością?	101
Duchowa masturbacja	102
Wiek poszukiwań	104
Hierarchie-szmierarchie	105
Czy to wszystko znaczy, że duchowość to kit?	106
No ale co mam robić? Jak rozwijać się duchowo, jeśli jednak chcę?	107
Rozdział 13. Jak guru rozwojowi pogrywają sobie z klientami	109
Ku przestrodze	110
Rozdział 14. Tak na koniec	125
Weź w końcu odpowiedzialność!	126
Notka informacyjna	126
Epilog	127