

SPIS TREŚCI

WSTĘP	13
-------------	----

Węzeł mentalny nr 1

LĘKI	15
------------	----

Węzeł mentalny nr 2

NIE BYŁEM ANI KOCHANY, ANI DOCENIANY	23
--	----

Węzeł mentalny nr 3

PRZEJMUJĘ SIĘ TYM,	
CO LUDZIE O MNIE MÓWIĄ	31
Uczyć się na wszystkim, od wszystkich	
i cały czas	33

Węzeł mentalny nr 4

POTRZEBUJĘ CIĘ, POWIEDZ MI,	
CO MAM ROBIĆ!	37
Przywiązani czy przyklepieni?	40
Dekalog wolności	43

Węzeł mentalny nr 5

ŻYJĘ ZNUDZONY	47
Moje życie jest tak nudne!	48
Rutyna, przyjaciółka kreatywności?	49
Bądźmy ciekawi	50
Dlaczego ktoś nie potrafi złamać swoich schematów?	52

Węzeł mentalny nr 6

MONOPOLIZUJĘ	55
Nie monopolizować!	60

Węzeł mentalny nr 7

UTRACIŁEM UKOCHANĄ ISTOTĘ: ŻAŁOBA	65
Niektóre mity dotyczące bólu	67
Kilka prawd dotyczących bólu	68
Jak towarzyszyć cierpiącym	70

Węzeł mentalny nr 8

ŻYJĘ PRZEPEŁNIONY GNIEWEM	75
Wybieraj bitwy, które wygrasz	76
Mity związane z gniewem	77
Co uczynić z gniewem?.....	78
Kiedy gniew jest szkodliwy i sprowadza chorobę?	79
„Jak możemy to rozwiązać?”	80

Węzeł mentalny nr 9

JESTEM TAKIM PERFEKCJONISTĄ	83
Widzieć metę i drogę	84
Wszystko lub nic	86

Jaka jest różnica między motywacją a presją?	88
Kluczem jest znajdowanie radości	89
Sukces = zadowolenie + ekspansja	89

Węzeł mentalny nr 10

ŻYJĘ POD PRESJĄ.....	95
Ile drzew widzisz?	96
Termometr czy termostat	97
Cztery postawy	98
Jak przekazać właściwą postawę	99

Węzeł mentalny nr 11

Z TRUDEM PRZYCHODZI MI ZMIANA	
SPOSOBU MYŚLENIA: SZTYWNOŚĆ	103
Wyjaśnić idee	105

Węzeł mentalny nr 12

MAM OBSESYJNE MYŚLI	113
Ułożyć łamigłówkę	116
Przeszłość się przemienia	118
Emocjonalny ciężar	119

Węzeł mentalny nr 13

NIE POTRAFIĘ USTALAĆ PRIORYTETÓW	123
Mam trudności z ustaleniem priorytetów! ..	124
Uporządkowany czy schludny?	126
Planować każdy dzień	128
Jeden na raz	129

Węzeł mentalny nr 14

BRAK UCZUCIOWEGO ZAANGAŻOWANIA	131
--------------------------------------	-----

Zaczynać od dołu	132
Pozostawić spuściznę	134

Węzeł mentalny nr 15

NIE JESTEM SZCZĘŚLIWY	137
Pięć mitów dotyczących szczęścia	138
Trzy poziomy szczęścia	139

Węzeł mentalny nr 16

TY JESTEŚ MOIM WSZYSTKIM	143
Kim jestem, w co wierzę, dokąd idę	144
„Klub fanów”	145
Wejść na piedestał	145

Węzeł mentalny nr 17

PRAWDZIWA WINA I WINA FAŁSZYWA	149
Winę ponosi ktoś inny	150
Postępowanie budzące poczucie winy	151
Wola zmiany	153

Węzeł mentalny nr 18

WE WSZYSTKIE DNI ROBIĘ TO SAMO: RUTYNA ...	157
„To mi wygląda na nudę”	159

Węzeł mentalny nr 19

JESTEM CHORY	163
Co powinniśmy robić, kiedy chorujemy?	165

Węzeł mentalny nr 20

CZUJĘ BÓL	169
Ból – czy to nawyk?.....	170

Nie masochizmowi!	171
Dobre i złe wspomnienia: co robić	173

Węzeł mentalny nr 21

MAM TRUDNOŚĆ Z ZAACEPTOWANIEM

OGRANICZEŃ	177
Poprzez ograniczenie chronimy	178
Tak dla dyscypliny, nie dla kary	180
„Nigdy nie wyznaczano mi granic!”	181
Uczyć przez przykład	183

Węzeł mentalny nr 22

PRZEŻYWAM KRYZYS	187
Zarządzanie kryzysami	191
Wyjścia awaryjne	193

Węzeł mentalny nr 23

UWIERZ W TO: DUMA	195
Skromność: czym jest i czym nie jest	196
Czy zatrudniłbyś te osoby?	198
Ci, którzy uważają się za lepszych	199
Duma przeciw skromności	199
Jak się uczy my	202

Węzeł mentalny nr 24

NIE DO KOŃCA WIEM, KIM JESTEM	205
Chciałbym być... ..	206
Wiek młodości: pomocy!	207
Nacisnąć numer swojego piętra	209

Węzeł mentalny nr 25

NIE DOGADUJĘ SIĘ Z LUDŹMI	213
W cudzych butach	214
Sędziowie innych	216

Węzeł mentalny nr 26

NIE WIEM, CO ZROBIĆ Z MOIM ŻYCIEM	221
Uzależnieni od pracy	223

Węzeł mentalny nr 27

MAM BOLESNĄ PRZESZŁOŚĆ	225
Kolekcjonować dobre wspomnienia	226
Od węgla po diament	228
Solidna konstrukcja	230

Węzeł mentalny nr 28

JESTEM IMPULSYWNY W MOWIE	233
Umiejętność się komunikować	237

Węzeł mentalny nr 29

JESTEM SKĄPY: CZUJĘ SIĘ ŹLE, GDY WYDAJĘ PIENIĄDZE	243
Dwie strony medalu	248
Umieć prosić	249

Węzeł mentalny nr 30

POTRZEBUJĘ WIELKIEJ ZMIANY W MOIM ŻYCIU ..	253
Odporność na zmianę	255
Nowa scena	256

POLECANA BIBLIOGRAFIA	259
-----------------------------	-----