

Dobre Życie

– the best of Jacek Santorski



358870



Dom Wydawniczy

Dobre Życie – krok po kroku

Dobre życie – the best of Jacek Santorski	1
WSTĘP	9
ROZDZIAŁ 1. Pytaj KIM JESTEM	11
WSTĘP	13
Poznaj samego siebie	14
Wrodzone czy nabyte?	18
Wrażliwiec to skarb	23
Piękna i bestia	26
Pesymiści, optymiści, realiści	31
Skąd się biorą psychopaci	38
Koniec ery paranoików?	40
„Mały człowiek”	43
Polski narcyzm	45
ROZDZIAŁ 2. Ogarnij SIĘ!	47
WSTĘP	49
Ogarnij się w pełni!	50
Dobre życie wymaga odwagi	53
Jak się pozbierać? Fragmentacja	55
Ja – ofiara	57
Jak się oddzielić i ustalić granice?	60
Autonomia	67
ROZDZIAŁ 3. Dbaj o miłość i SEKS	75
WSTĘP	77
Wplątani w warkocz miłości – fenomen zakochania	78
Sztuka świadomego kochania	81
Romans tylko dla dorosłych	83
Zdrada	88
„Seks solo” – jaki ma sens?	93

ROZDZIAŁ 4. Bądź sobą w RODZINIE	101
---	-----

WSTĘP	103
Miłość w rodzinie – stanowczo i z sercem	105
Miara szczęśliwego dzieciństwa?	107
Jak wychować nieszczęśliwe dziecko?	112
Mały tyran i toksyczni rodzice	115
Moje dziecko, mój mistrz	117
Jarek Szulski – gościnnie	121
Mażeńskie progi	125
Budować, mieszkać, przeżywać	129
Dobre rozstania	132
Szczęście w samotności	134

ROZDZIAŁ 5. Inwestuj w relacje	137
---	-----

WSTĘP	139
Relacje, role i geny	141
O kobietach – matka Polka a feminizm	148
Niewolnice i kobiety macho	152
Jak wykończyć faceta?	157
Monolog czy porozumienie?	159

ROZDZIAŁ 6. Pracuj z SERCEM!	173
---	-----

WSTĘP	175
Gdy pasja zmienia się w obsesję	176
Jakim jesteś koniem?	180
Recepta na sukces: przestań zajmować się sobą	183
Zasada jeża	187
Siedem grzechów biznesmena	189

Rozdział 7. A może jesteś LIDEREM?	191
---	-----

WSTĘP	193
Akademia Psychologii Przywództwa	194
Wywiad z prof. Witoldem Orłowskim i Jackiem Santorskim	195
„Dusza z ciała biznesmena”	199
Wskazówki dla menedżerów	207
Menedżer i Szekspir	212
Dlaczego chcemy pracować w korporacjach?	216
Pięć twarzy szefa	219
Jesteś częścią przyszłości	222

Rozdział 8. Bierz życie jako PROCES	225
WSTĘP	227
Jak się zmienia człowiek?	228
Naucz się surfować	230
Rozdział 9. Stres, agresja, depresja – daj sobie POMÓC	241
WSTĘP	243
Zaburzenia dobrego życia – gościnnie prof. Andrzej Kokoszka	245
Rozdział 10. Odkrywaj ŻYCIE DUCHOWE	263
WSTĘP	265
Psychoterapie, religie, mistyka	266
Przemijanie	277
Ostatni wykład	282
Jak dobrze żyć?	283
Rozdział 11. ĆWICZ coś regularnie	285
WSTĘP	287
Zanim zaczniesz – świadomość ciała i oddechu	288
Uwaga!	290
Przełoż zwrotnicę!	292
Nieoperacyjne leczenie duszy	300
Wolność od gniewu	302
O medytacji bez egzaltacji	304
Energia życia	308
Bieg transowy	309
Doświadczenie jedności	314
Rozdział 12. Poszukuj uniwersalnej mądrości	315
WSTĘP	317
Sukces emocjonalny	318
Wskazówki dla ludzi biznesu na czasy społecznej i ekonomicznej niepewności	319
Dalajlama – przesłanie na XXI wiek	321
Sztuka życia – TWOJA LISTA ZASAD	323