

SPIS RZECZY

Przedmowa.....	7
CZĘŚĆ I. POTENCJAŁ OKRESU DORASTANIA	11
Korzyści i wyzwania okresu dorastania	15
Wykorzystanie potencjału dorastania przez dorosłych.....	18
Zrozumieć młodych.....	22
Ryzyko i nagroda	25
Bunt dorastania.....	28
Dojrzewanie płciowe, seksualność i dorastanie	30
Wyzwania związane z przedłużonym okresem dorastania	32
Zmiany związane z dorastaniem i kluczowa rola relacji	35
NARZĘDZIA PSYCHOWZROCZNOŚCI. NASZ ŚWIAT	
WEWNĘTRZNY	42
Trzy podstawowe rodzaje map umysłu.....	45
Obserwowanie własnego umysłu	46
Różnica między psychowzrocznością a postrzeganiem wzrokowym	50
Empatia	53
Integracja.....	55
Brak integracji: chaos lub sztywność	58
Psychowzroczność wzmacnia umysł, mózg i nasze relacje.....	61
CZĘŚĆ II. MÓZG	62
Dopamina, nagrody i podejmowanie decyzji	63
Ryzykowne zachowania w grupie rówieśniczej	68
Cel dorastania.....	70
Podejmowanie decyzji.....	72
Zakazy nie działają - moc pozytywnych komunikatów	74
Integracja mózgu	75
Podręczny model mózgu	78
Dorastanie jako okres twórczej eksploracji	82
Współpraca między pokoleniami	86
Dorastanie - wiek ryzyka i nowych możliwości	87
Przebudowa mózgu i utrata kontroli nad sobą.....	90
Integracja mózgu w okresie dorastania	93

Mózg emocjonalny	94
Stworzeni do przygody i bliskości.....	96
NARZĘDZIA PSYCHOWZROCZNOŚCI. REFLEKSJA	98
Psychowzrocność i uważność.....	99
Przygotowania	102
Bycie obecnym tu i teraz.....	103
Psychowzrocność jako obiektyw.....	108
Integracja świadomości za pomocą „Koła świadomości”	109
Refleksje na temat „Koła świadomości”	115
CZĘŚĆ III. BLISKIE RELACJE.....	118
Bezpieczna przystań i solidne stanowisko startowe	121
Modele przywiązania	125
Bezpieczny model przywiązania	125
Unikający model przywiązania.....	126
Ambiwalentny model przywiązania.....	127
Zdezorganizowany model przywiązania.....	128
Przywiązanie reaktywne	129
Wypracowanie bezpiecznego przywiązania.....	130
Refleksja nad modelami przywiązania	135
Pytania do autorefleksji nad przywiązaniem	136
Wzorce narracyjne a półkule mózgowe	141
Unikanie i dystans emocjonalny - dominacja lewopółkulowa.....	147
Ambiwalencja i chaos emocjonalny - dominacja prawopółkulowa	153
Zdezorganizowany model przywiązania - mózg zdysocjowany.....	157
Bezpieczna przystań i solidne stanowisko startowe.....	163
NARZĘDZIA PSYCHOWZROCZNOŚCI. WSPÓLNA REFLEKSJA	
I BUDOWANIE WIĘZI	165
Wpływ modeli mentalnych na wzorce komunikacji	166
Refleksja, integracja i empatia.....	169
Twoja rola w budowaniu więzi.....	172
CZĘŚĆ IV. ZMIANY I WYZWANIA OKRESU DORASTANIA	176
Szacunek dla rozwijającej się osobowości	177
Opuszczenie domu rodzinnego.....	179
Dojrzewanie płciowe, seksualność i tożsamość.....	184
Przygodne kontakty seksualne.....	188
Uczucia romantyczne i pierwsza miłość	190

Najważniejsze to być obecnym	195
Wyzwania związane z integracją.....	198
Orientacja seksualna - oczekiwania i akceptacja.....	200
Substancje psychoaktywne i uzależnienia.....	210
Powrót do domu rodzinnego	219
NARZĘDZIA PSYCHOWZROCZNOŚCI. PROSTA SIÓDEMKĄ	
PSYCHOWZORCZNOŚCI	223
Kontakt z samym sobą.....	223
Sen	224
Koncentracja	227
Odpoczynek	229
Zabawa	229
Aktywność fizyczna.....	231
Kontakt z ludźmi i naturą	232
ZAKOŃCZENIE. TOŻSAMOŚĆ ZINTEGROWANA.....	234
Podziękowania.....	240
Indeks	242