

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
CZĘŚĆ 1. ŻYCIE SUPERWRAŻLIWCA	13
Rozdział 1. Czy jesteś superwrażliwcem?	15
Rozdział 2. Dlaczego szybkie rozwiązania naprawcze nie działają?	23
Rozdział 3. Nowe możliwości: Terapia Akceptacji i Zaangażowania dla superwrażliwców	33
Rozdział 4. Ustalanie swoich wartości: <i>Vivir Mi Vida La La La!</i>	36
CZĘŚĆ 2. JA I MOJE EMOCJE	47
Rozdział 5. Czym są emocje?	49
Rozdział 6. Jaka jest funkcja emocji?	64
Rozdział 7. Wyznaczanie kursu strategii emocjonalnej	70
Rozdział 8. Uważaj na przeczucia	76
Rozdział 9. Emocje po emocjach	81
Rozdział 10. Osada gniewnych ludzi	85
Rozdział 11. Miasto izolacji	96
Rozdział 12. Emocjonalna trójca	106
Rozdział 13. Wybieram, że chcę czuć	117
Rozdział 14. Podsumowanie	121

CZĘŚĆ 3. JA I MÓJ WEWNĘTRZNY GŁOS	125
Rozdział 15. Narodziny wewnętrznego głosu	127
Rozdział 16. „Lepkie” myśli o emocjach	136
Rozdział 17. Wytwory twojego wewnętrznego głosu	141
Rozdział 18. Narracja	155
Rozdział 19. Podsumowanie	166
CZĘŚĆ 4. JA I MÓJ ORGANIZM	171
Rozdział 20. Jak dbać o siebie?	173
Rozdział 21. Jak mózg reaguje na zagrożenie	176
Rozdział 22. Skupianie się a mózg pracowity jak pszczoła	184
Rozdział 23. Kojąca kraina	189
Rozdział 24. Podsumowanie	195
CZĘŚĆ 5. JA I BLISCY MI LUDZIE	199
Rozdział 25. Relacje to trudny kawałek chleba	201
Rozdział 26. Relacje w relacjach: style przywiązania	207
Rozdział 27. Komunikacja niewerbalna: twoje ciało, gesty, wyraz twarzy i głos	214
Rozdział 28. Konflikty w związkach	218
Rozdział 29. Na twoim miejscu: zachowania empatyczne i ciekawość	235
Rozdział 30. Udzielanie i odbieranie informacji zwrotnych	240
Rozdział 31. Podsumowanie	246

CZĘŚĆ 6. JA W TYM MOMENCIE _____	249
Rozdział 32. Kluczem jest mindfulness _____	251
Rozdział 33. Techniki mindfulness w akcji _____	257
Rozdział 34. Podsumowanie _____	266
 CZĘŚĆ 7. JA, MOJA NOWA DROGA I ŚWIAT, W KTÓRYM ŻYJĘ _____	 269
Rozdział 35. Niełatwe momenty w życiu _____	271
Rozdział 36. Twój punkt przełomowy _____	278
Rozdział 37. Ostateczne podsumowanie _____	287
 Dodatek: Co poza książką? _____	 289
 Bibliografia _____	 298