

Spis treści

Przedmowa	7
Rozdział 1. ANALIZA WASZEJ KORESPONDENCJI	13
Rozdział 2. PIEŁĘGNUJ SWOJĄ HIPERESTEZJĘ	29
Zatroszcz się o swoje oczy	32
Dopieszczaj swoje uszy	33
Dbaj o swoje odczucia	35
Hiperestezja i uciążliwe sąsiedztwo	38
Rozdział 3. POSKROMIĆ SWOJĄ NADWRAŻLIWOŚĆ	41
Unikaj wahadeł	42
Nie nadawaj niczemu zbyt wielkiego znaczenia	45
Trochę lingwistyki	48
Rozdział 4. TWÓJ DEFICYT EGO	53
Ego to nie jest brzydkie słowo	57
Nie oddawaj swojej mocy innym	60
Wypełnij wańkę-wstańkę	61
Rozdział 5. AUTYSTYCZNY ŚWIAT PLUSZAKÓW	71
Kim są nadwydajni mentalnie?	71
Odmienne i kompleksowe myślenie	72
Patologizacja stanów ducha	76
Być innym, nie będąc upośledzonym	78
Autyzm, psychoanalityczny francuski wyjątek	82
Co należy zapamiętać z autyzmu	83
Funkcje wykonawcze	91
Potrzeba domknięcia poznawczego	94
Rozdział 6. CZY NADWYDAJNOŚĆ UTOŹSAMIA SIĘ Z PAMIĘCIĄ?	101
Pamięć o niebezpieczeństwie?	101
Pamięć o utraconym bliźniaku?	103
Szamanizm, twoje duchowe dziedzictwo?	110
Fizycy kwantowi, którzy o sobie nie wiedzą?	115

Rozdział 7. ZROZUMIEĆ SPOŁECZEŃSTWO I JEDNOSTKI, Z KTÓRYCH SIĘ SKŁADA	119
Trzy rodzaje alienacji	120
Wiedzieć, z kim ma się do czynienia: jednostka	123
Społeczeństwo zwane cywilizowanym	128
Hierarchia szympanów	130
Humanistyczni i altruistyczni cemenciarze	135
Rzeczywistość 2.0: nadzieja dla ludzkości?	138
Rozdział 8. ŚWIAT PRACY	143
Bardzo prostoduszny wioślarz	144
Zasłużyć na znak jakości „Q”	149
Twój stosunek do pieniędzy	155
Rozdział 9. POPRAWIAĆ SVOJE STOSUNKI Z INNYMI	163
Wykaz twoich błędów w porozumiewaniu się z innymi	164
Znaleźć i zająć swoje miejsce	167
Zrozumieć normalnie myślących i dostosować się do nich	175
Już nigdy nie paść ofiarą manipulatorów	181
Kilka zasad komunikacji interpersonalnej	184
Rozdział 10. TWOJE ŻYCIE MIŁOSNE	189
Zaprogramowani na porażkę i amatorszczyznę	191
Przejdź na tryb pro.	195
<i>Miłość nie przynosi cierpienia</i>	195
<i>Nie ma miłości bez szczerości i wzajemnego szacunku</i>	196
Jak sterować swoim życiem miłosnym	197
Poślubiemy pracę nad sobą	200
Zachować dystans i bezstronność	203
Rozdział 11. TWOJA MISJA ZAWODOWA	205
Jakie są twoje wyjątkowe kompetencje?	206
Pozwól śpiewać swojej duszy	208
Znajdź swoją życiową misję	211
Połącz swoją życiową misję z wykonywanym zawodem	215
Konkluzja	219
Bibliografia	221