

Rozdział 1. Rzecz o myśleniu i przekonaniach _____ **21**

Wewnątrzsterowność i zewnątrzsterowność, czyli jak brać odpowiedzialność za swoje życie _____	21
Na co masz wpływ? Na co nie masz wpływu? _____	25
Czym jest myślenie? _____	26
Jak się ma myślenie do poczucia szczęścia? _____	29
Wewnętrzny dialog _____	32
Myśli jako źródło emocji _____	35
Model ABC – zmieniaj to, na co masz wpływ _____	36
Przykłady przekonań irracjonalnych i racjonalnych _____	40
Myślenie na skróty _____	41
Najczęstsze heurystyki poznawcze i czające się za nimi błędy w myśleniu _____	43
Heurystyka dostępności _____	44
Heurystyka reprezentatywności _____	48
Heurystyka zakotwiczenia i dostosowania _____	52
Błędy poznawcze to nie wszystko – w pułapce zniekształceń poznawczych _____	55
Najczęstsze zniekształcenia poznawcze _____	57
Czy można nie ulegać błędom i zniekształceniom poznawczym? _____	62
Elastyczność poznawcza _____	64
Pollyanna czy Kłapouchy? _____	68

Głos wewnętrznego krytyka	72
Przekonania kluczowe a interpretacja zdarzeń	74
Przekonania, które warto zachować, oraz te, które warto zmodyfikować	79
Praktyczne ćwiczenia wspierające zmianę myślenia	84
Schemat modelu ABC Alberta Ellisa	84
Tabela dyskusji z myślami automatycznymi, czyli nie wierz we wszystko, co myślisz	86
Pięć pytań zdrowego myślenia	91
Ponury kwadrans	93
Rozdział 2. Rzecz o emocjach i poczuciu wartości	95
Myślenie nie wystarczy do szczęścia	95
Emocje – co to takiego?	99
Różnice między emocjami, uczuciami i nastrojem	101
Ewolucja mózgu a emocje	104
Odrobina fizjologii	106
Emocje podstawowe, czyli jakie?	108
Emocje podstawowe według Ekmana	109
Emocje podstawowe według Plutchika	111
Emocje jako wynik myślenia	113
Dwuczynnikowa teoria Schachtera i Singera oraz trochę o Lazarusie	114
Czy są emocje pozytywne i negatywne?	118
Dlaczego trudne emocje są potrzebne?	120
Przekonania utrudniające radzenie sobie z nieprzyjemnymi emocjami	122
Nieracjonalne myśli i trudne emocje – czego pod żadnym pozorem nie robić	126

Trudne emocje – jak reagować? _____	127
Motywacja wewnętrzna jako jeden z elementów szczęścia _____	133
Poczucie własnej wartości jako czynnik szczęścia _____	137
Uśmiechaj się, a będziesz szczęśliwy? _____	142
Moc eksternalizacji – nie jesteś swoimi emocjami, objawami i myślami _____	146
Relaks jako droga do odprężenia i poczucia szczęścia _____	148
Konsekwencje długotrwałego blokowania emocji _____	149
Relaksacja – metoda na stres i napięcie _____	151
Praktyczne ćwiczenia – jak współpracować ze swoimi emocjami _____	152
Rozpoznawanie emocji _____	152
Dzienniczek dobrych rzeczy _____	154
Jesteś tu i teraz, czyli – pięć rzeczy, które... _____	156
Grunтовanie, czyli poczuj, że jesteś _____	158
Poznanie samego siebie _____	159
Zauważaj swoje sukcesy – wzmacnianie poczucia wartości _____	159
Eksternalizacja w trzech krokach, czyli jak obchodzić się z trudnymi emocjami _____	161
Trening Jacobsona od stóp do głów do samodzielnego stosowania _____	163
Rozdział 3. Rzecz o dobrych relacjach i wartościach _____	169
Eksperyment cesarza Fryderyka _____	169
Małe małpki potrzebują ciepła _____	172
Bez przywiązania nie ma szczęścia _____	176
Style przywiązania _____	178
Bezpieczny styl przywiązania _____	179

Unikający (unikowy) styl przywiązania	180
Lękowo-ambiwalentny styl przywiązania	181
Zdezorganizowany styl przywiązania	182
Jak styl przywiązania wpływa na relacje romantyczne?	183
Czy jestem pechowcem czy szczęściarzem? Jak zmienić osobistą opowieść i przestać podkładać sobie nogę	184
Przykład z praktyki terapeutycznej	187
Hierarchia wartości, czyli życie w zgodzie ze sobą	189
Osobisty system wartości	191
W zgodzie ze sobą czy próbując zadowolić innych?	195
Co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi?	198
Pieniądze szczęścia nie dają?	199
75 lat badań i mamy to!	200
Samotność jest toksyczna i zabija	202
Samotność a zdrowie fizyczne	203
Relacje a zdrowie psychiczne	205
Praktyczne ćwiczenia – jak zmienić osobistą historię i jak działać w zgodzie ze swoimi wartościami	207
Bajka	207
List od dorosłego	208
10 najważniejszych wartości	209
Epitafium	211
A jeśli by było wiadomo?	211
Podsumowanie – stwórz los, który możesz pokochać	213
Jeśli chcesz dać sobie szansę na szczęście (10 przykazań)	220