

SPIS TREŚCI

Posłanie do nadwrażliwych	5
Wstęp	7
Jak korzystać z poradnika	9
1. EMOCJE	10
2. INTELIGENCJA EMOCJONALNA	16
3. JAK WSPOMAGAĆ OBSZARY MÓZGU	
ODPOWIEDZIALNE ZA EMOCJE	24
Jak wspomagać działanie układu limbicznego	28
Jak wspomagać działanie kory przedczołowej	32
4. JAK POWSTAJE I PRZEBIEGA STRES	38
5. TWÓJ PRZYJACIEL STRES	50
Zmiana nastawienia do stresu	56
Zwiększanie świadomości zasobów	60
Techniki relaksacyjne	62
Tłumienie emocji	70
Unikanie stresu	72
6. LĘK I NIEPOKÓJ	76
7. JAK ZMNIEJSZYĆ SWOJĄ PODATNOŚĆ NA STANY LĘKOWE	85
8. KRYZYSY EMOCJONALNE	94
Rodzaje kryzysów emocjonalnych	95
Żal po stracie	103
Przełom połowy życia	108
Dynamika kryzysu	109
Temperament a kryzys emocjonalny	111
Style radzenia sobie z kryzysem	113
9. DEPRESJA	122
Symptomy depresji	123
Mity na temat depresji	126
Przyczyny zachorowania na depresję	128
Depresyjne zniekształcenia myślowe	131
10. STRATEGIA RADZENIA SOBIE Z KRYZYSEM I DEPRESJĄ	145
Akceptacja swojego stanu	146
Delegowanie obowiązków	147
Dbłość o energię wewnętrzną	149
Monitorowanie codziennych czynności	151
Ograniczanie myśli destrukcyjnych	152
Opanowanie wewnętrznego głosu	154

Zwalczanie rozpamiętywania przeszłości	158
Wyznaczanie nowych zadań	160
Analiza przypadku i ukierunkowanie na przyszłość	161
Poziomy neurologiczne Diltsa	167
Technika uważności	174
Trening uważności	175
11. JAK UMIEJĘTNIE WSPIERAĆ INNYCH W PROBLEMACH EMOCJONALNYCH	180
Rozpoznanie i diagnoza problemu	181
Decyzja o pomocy	184
Zakomunikowanie o problemie	185
Pierwsza pomoc	185
Komunikacja wspierająca	187
Motywacja do dalszych działań	188
12. WYPALENIE ŻYCIOWE I ZAWODOWE	192
13. CO ZROBIĆ, BY BYĆ MNIEJ PODATNYM NA WYPALENIE ŻYCIOWE I INNE KRYZYSY EMOCJONALNE	202
Realizacja celów zgodnych z wartościami	203
Podnoszenie samooceny	208
Myślenie pozytywne. Rozwijanie racjonalnego optymizmu	220
Jak ćwiczyć optymizm	226
Unikanie najbardziej szkodliwych emocji	231
Umiejętność rozwiązywania problemów	241
Zdrowa reakcja na niepowodzenia	243
Rozwijanie intuicji	247
Bezstresowe zarządzanie czasem	252
Zwiększanie poczucia sprawczości	262
Wyrażanie wdzięczności	265
Sztuka przebaczenia	268
Aktywność	269
Wprowadzanie się w pozytywny trans	270
Rozwijanie asertywności	271
Odgrywanie roli szczęśliwego człowieka	278
14. SIŁA MOTYWACJI	287
15. DO KOGO ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC	293
Rodzina, przyjaciele, znajomi	294
Specjaliści	297
Leki przeciwdepresyjne	303
Czy cierpienie uszlachetnia	306
Na zakończenie...	309
Załącznik, czyli moje ulubione techniki	311
Bibliografia	316