
Spis treści

WSTĘP	7
ŚWIAT BEZ OCEN	11
Dlaczego oceniamy — neurobiologia	12
Ocenianie a uniwersalne potrzeby	14
Co ocenianie oznacza dla relacji	17
Jak przerwać spiralę ocen	19
Podsumowanie	24
ŚWIAT BEZ BYCIA MIŁYM ZA CENĘ SIEBIE	25
Egoizm a dbanie o siebie	26
Dlaczego tak ważne jest, żeby inni byli zadowoleni	31
Koszt bycia miłym	36
Jak odejść od bycia miłym	38
Podsumowanie	43
ŚWIAT BEZ KOMPLEKSÓW	45
Poczucie własnej wartości i kompleksy	46
Źródła kompleksów	56
Konsekwencje życia w cieniu własnych kompleksów	59
Jak budować zaufanie do siebie	62
Podsumowanie	69

ŚWIAT BEZ KRZYKU	71
Oceniające myśli i krzyk	72
Czego wyrazem jest krzyk	75
Zgliszcza po wojnie, czyli co krzyk wnosi do relacji	77
Co zrobić, gdy jesteśmy u progu krzyku	80
Podsumowanie	87
ŚWIAT BEZ OBWINIANIA I POCZUCIA WINY	89
Poczucie winy dojrzałe i niedojrzałe	90
Poczucie winy a poczucie krzywdy	94
Skąd się to bierze	98
Konsekwencje poczucia winy	102
Jak zacząć wybierać siebie	105
Podsumowanie	111
ŚWIAT BEZ WSTYDU	113
Naturalne a nawykowe	115
Strategie unikania wstydu	122
Jak radzić sobie ze wstydem	127
Podsumowanie	133
ŚWIAT BEZ ZAMARTWIANIA SIĘ I KRĘCENIA FILMÓW W GŁOWIE	135
Zamartwianie się i potrzeba sensu	136
konsekwencje zamartwiania się	140
Jak przerwać spiralę zamartwiania się	143
Podsumowanie	147
ŚWIAT BEZ DOMYŚLANIA SIĘ I FOCHA	149
Komunikaty apelowe — ukryte przekazy	150
Formy komunikacji nie wprost	155
Jak gra w „domyśl się” wpływa na otoczenie	161
Jak wrócić do otwartej komunikacji	162
Podsumowanie	170

ŚWIAT BEZ OBGADYWANIA	171
Czemu ważnemu służy obgadywanie	173
konsekwencje obgadywania	177
Co można zyskać rezygnując z obgadywania	179
Jak sobie radzić z obgadywaniem	181
Podsumowanie	191
ŚWIAT BEZ DORADZANIA	193
Doradzenie jako nawyk	194
Przyczyny dawania rad	198
Co dzieje się z osobą, która dostaje rady	203
Jak słuchać, by usłyszeć	205
Podsumowanie	214
ŚWIAT BEZ KONFLIKTÓW	215
Udowadnianie, kto ma rację	216
Walka na strategię i ukryte pod nimi potrzeby	226
Relacje, konflikty i zaangażowanie pracowników	230
Jak konstruktywnie zarządzać konfliktami	232
Podsumowanie	241
ŚWIAT BEZ EMPATII	243
Podsumowanie	258
ZAŁĄCZNIK 1. LISTA POTRZEB	259
ZAŁĄCZNIK 2. LISTA UCZUĆ RZEKOMYCH	261
ZAŁĄCZNIK 3. LISTA UCZUĆ PRZYJEMNYCH	262
ZAŁĄCZNIK 4. LISTA UCZUĆ NIEPRZYJEMNYCH	263
ZAKOŃCZENIE	265
BIBLIOGRAFIA	267