

SPIS TREŚCI

Trzy kroki do silnego Ja 9

Pierwszy krok. Poznaj swoje Dziecko Cienia 13

Jaki jest twój problem? 13

Jak interpretujemy rzeczywistość? 16

Więź i autonomia 19

Kim jest Dziecko Cienia? 22

Myślenie: znajdź swoje schematy myślowe 32

Rozpieszczone Dziecko Cienia 36

Ustal swój główny schemat myślowy 37

Czucie: poczuj twoje Dziecko Cienia 37

Kilka sztuczek, które pomagają się uwolnić od negatywnych
uczuć 39

Zachowanie: Dziecko Cienia i jego strategię obronne 40

Ogólne strategię obronne 43

Typowe strategię obronne konformistycznego Dziecka
Cienia 53

Typowe strategię obronne zbuntowanego Dziecka Cienia 67

Zanotuj swoje osobiste strategię obronne 81

Krok drugi. Wzmocnij swoje Ja-dorosłe 83

Twoje prywatne kino 4D 86

Odróżniaj swoje rzeczywiste uczucia od fałszywych 88

Ćwicz się w argumentacji 90

Przyłap się!	93
Dwie pozycje postrzegania: przyłap się i przełącz się	96
Słońce, światło i ciepło dla Dziecka Cienia	98
Przywitaj swoje Dziecko Cienia	99
Nie chcę mieć nic wspólnego z moim Dzieckiem Cienia!	100
Pociesz swoje Dziecko Cienia	102
Trzy pozycje postrzegania	104
Odróżniaj fakty od interpretacji	107
Porzuć „odbite poczucie własnej wartości”	111
Codziennie strategie dla Dziecka Cienia	113
Dobre zdania	114
Proste polecenia	116
Źródło siły	117
Pozycja mocy	118

Krok trzeci. Odkryj swoje Dziecko Słońca 121

Znajdź swoje pozytywne schematy myślowe	122
Pozytywne schematy myślowe z dzieciństwa	123
Odwracanie głównego schematu myślowego	125
Wzmocnij się	127
Poczuj swoje Dziecko Słońca	128
Znajdź swoje mocne strony i zasoby	129
Znajdź swoje wartości	131
Światło dla twojego Dziecka Słońca	133
Strategie transformacyjne dla Dziecka Słońca	135
Ogólne strategie transformacyjne	135
Kształtuj swoje relacje i życie	148
Strategie transformacyjne dla konformistycznych Dzieci Cienia	149
Strategie transformacyjne dla zbuntowanych Dzieci Cienia	166
Znajdź swoje osobiste strategie transformacyjne	181
Po prostu żyj!	182

Indeks 185