

# Spis treści

|       |               |   |
|-------|---------------|---|
| WSTĘP | Moja historia | 9 |
|-------|---------------|---|

## Teoria „pozwól im”

|            |                                                                |    |
|------------|----------------------------------------------------------------|----|
| ROZDZIAŁ 1 | Przestań marnować życie na sprawy,<br>na które nie masz wpływu | 25 |
| ROZDZIAŁ 2 | Zaczynamy: „pozwól im” + „pozwól sobie”                        | 41 |

## Ty i teoria „pozwól im”

### Panowanie nad stresem

|            |                             |    |
|------------|-----------------------------|----|
| ROZDZIAŁ 3 | Szok! Życie jest stresujące | 63 |
| ROZDZIAŁ 4 | Pozwól im cię stresować     | 75 |

### Lęk przed cudzymi opiniami

|            |                              |     |
|------------|------------------------------|-----|
| ROZDZIAŁ 5 | Pozwól im myśleć o tobie źle | 87  |
| ROZDZIAŁ 6 | Jak kochać trudnych ludzi    | 101 |

### Radzenie sobie z reakcjami emocjonalnymi innych osób

|            |                                       |     |
|------------|---------------------------------------|-----|
| ROZDZIAŁ 7 | Kiedy dorośli złością się jak dzieci  | 115 |
| ROZDZIAŁ 8 | Słuszna decyzja często wydaje się zła | 129 |

### Unikanie nieustannego porównywania się z innymi

|             |                                                     |     |
|-------------|-----------------------------------------------------|-----|
| ROZDZIAŁ 9  | Tak, życie nie jest sprawiedliwe                    | 137 |
| ROZDZIAŁ 10 | Jak sprawić, by porównywanie się<br>było pouczające | 145 |

## **Relacje i teoria „pozwól im”**

### **Sztuka dorosłych przyjaźni**

|             |                                                                |     |
|-------------|----------------------------------------------------------------|-----|
| ROZDZIAŁ 11 | Prawda na temat dorosłych przyjaźni,<br>o której nikt nie mówi | 163 |
| ROZDZIAŁ 12 | Dlaczego niektóre przyjaźnie naturalnie gasną                  | 173 |
| ROZDZIAŁ 13 | Jak nawiązać najlepsze przyjaźnie w życiu                      | 181 |

### **Motywowanie innych ludzi do zmiany**

|             |                                                         |     |
|-------------|---------------------------------------------------------|-----|
| ROZDZIAŁ 14 | Ludzie zmieniają się tylko wtedy,<br>gdy sami tego chcą | 195 |
| ROZDZIAŁ 15 | Odblokuj potęgę swojego wpływu                          | 209 |

### **Pomaganie ludziom zmagającym się z problemami**

|             |                                                       |     |
|-------------|-------------------------------------------------------|-----|
| ROZDZIAŁ 16 | Im usilniej próbujesz ratować,<br>tym głębiej grzęzną | 227 |
| ROZDZIAŁ 17 | Jak wspierać właściwie                                | 239 |

### **Miłość, na jaką zasługujesz**

|              |                                           |     |
|--------------|-------------------------------------------|-----|
| ROZDZIAŁ 18  | Pozwól im pokazać prawdziwą twarz         | 251 |
| ROZDZIAŁ 19  | Jak przenieść związek na wyższy poziom    | 261 |
| ROZDZIAŁ 20  | Każdy koniec jest pięknym początkiem      | 269 |
| PODSUMOWANIE | Pozwól sobie – twój czas zaczyna się dziś | 291 |

## **Dodatek**

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Jak stosować teorię „pozwól im” w rodzicielstwie | 299 |
| Jak stosować teorię „pozwól im” w zespołach      | 301 |
| Pozwól mi podziękować                            | 303 |
| Bibliografia                                     | 311 |
| O Mel Robbins                                    | 327 |
| Jak pozostać ze mną w kontakcie                  | 329 |