



Spis treści

LIST DO DOROSŁYCH	10
LIST DO DZIECKA	11
ROZDZIAŁ 1	
Czym jest zamartwianie się?	13
O zmartwieniach i zamartwianiu się	14
Ćwiczenie 1. Ocena zamartwiania się	15
Dlaczego się martwimy	16
Ćwiczenie 2. Czy to naprawdę jest groźne?	17
Przyczyny zamartwiania się	18
Ćwiczenie 3. Ocena zmartwień	19
Skutki zamartwiania się	20
Ćwiczenie 4. Moje ciało daje mi znak!	21
Życie z niepewnością	24
Ćwiczenie 5. Mierzenie się z niepewnością	25
Twoje mocne strony	26
Ćwiczenie 6. Odkryj swoje supermoce!	27
Twoje źródła motywacji	28
Ćwiczenie 7. Zmotywuj się!	29
Spojrzenie w przyszłość	31
Ćwiczenie 8. Mój cel dotyczący rozwoju	32
Co już wiesz	33



ROZDZIAŁ 2

Podważanie zmartwień	35
Rozpoznawanie zmartwień	36
Ćwiczenie 9. Surfuj na fali	37
Nasze historie	38
Ćwiczenie 10. Pisanie historii na nowo	39
Konkretne dowody	40
Ćwiczenie 11. Postaw swoje myśli przed sądem	41
Ćwiczenie 12. Bądź detektywem myśli	42
Zmiana myśli	43
Ćwiczenie 13. Trenowanie mózgu w domu	44
Ćwiczenie 14. Trenowanie mózgu w szkole	45
Ćwiczenie 15. Trenowanie mózgu w sytuacjach społecznych	46
„Witaj, zmartwienie!”	47
Ćwiczenie 16. Puść to!	48
„Wiem, że potrafię”	50
Ćwiczenie 17. Błyszcz niczym gwiazda!	52
Myśli, które utknęły w głowie	53
Ćwiczenie 18. Odblokuj myśli na 5–4–3–2–1!	54
Co już wiesz	55

ROZDZIAŁ 3

Nowe sposoby myślenia	57
Katastrofa, której nie będzie	58
Ćwiczenie 19. Ograniczanie pułapek myślowych	60
Myślenie typu „wszystko albo nic”	62
Ćwiczenie 20. Możliwościom nie ma końca	63

Czytanie w myślach	64
Ćwiczenie 21. Trójkąt myśl – uczucie – działanie	65
Branie wszystkiego do siebie	67
Ćwiczenie 22. Osoba, która bierze wszystko do siebie	68
Dbanie o siebie a radzenie sobie ze zmartwieniami	69
Ćwiczenie 23. Jak ćwiczyć dbanie o siebie?	70
Nastawienie na rozwój	72
Ćwiczenie 24. Nastaw się na rozwój!	74
Pułapka perfekcjonizmu	75
Ćwiczenie 25. Nikt nie jest doskonały!	76
Trawa za płotem	77
Ćwiczenie 26. Trawa jest bardziej zielona tam, gdzie ją podlewasz	78
Co już wiesz	79

ROZDZIAŁ 4

Emocje i ciało	81
Zrozumieć emocje	82
Ćwiczenie 27. Badanie emocji	83
„Dlaczego to czuję?”	84
Ćwiczenie 28. Nazwij uczucie, by poczuć się lepiej	85
Emocje w ciele	87
Ćwiczenie 29. Ja i moje szczęśliwe miejsce	88
Nieprzyjemne emocje	89
Ćwiczenie 30. Akceptuję swoje emocje, ale nie jestem nimi	90

Zrozumieć stres	91
Ćwiczenie 31. Głębokie oddychanie	92
Ćwiczenie 32. Motyli przytulias	93
Reagowanie na stres	94
Ćwiczenie 33. Dziennik stresu	95
Ćwiczenie 34. Progresywna relaksacja mięśni	96
Ćwiczenie 35. Popatrz w niebo!	97
Szukanie pozytywów	98
Ćwiczenie 36. Kalendarz wdzięczności	99
Co już wiesz	101

ROZDZIAŁ 5

Stawianie czoła swoim lękom	103
Odwaga	104
Ćwiczenie 37. Ocena różnych scenariuszy	105
Krok po kroku	106
Ćwiczenie 38. Drabina odwagi	107
Zachowania unikowe	109
Ćwiczenie 39. Nie lękaj się!	110
Zachowania zabezpieczające	111
Ćwiczenie 40. Osłabianie lęku	112
W obliczu trudności	113
Ćwiczenie 41. Emocje są jak chmury	114
Ćwiczenie 42. Powiedzieć znaczy uwierzyć	115
Ćwiczenie 43. Pozytywne wibracje pomagają mi się rozwijać!	116
Moc rozmowy	117
Ćwiczenie 44. Z kim możesz porozmawiać?	118

Klucz do wiary siebie	119
Ćwiczenie 45. Wierzę w siebie!	121
Ćwiczenie 46. Droga, wspaniała ja! Drogi, wspaniały ja! ...	122
Co już wiesz	123

ROZDZIAŁ 6

Wykorzystanie wiedzy w praktyce	125
Przeciwdziałanie zamartwianiu się	126
Ćwiczenie 47. Wybiegaj swoje zmartwienia	127
Ćwiczenie 48. Jedz, śpij i wesel się!	128
Bezpieczeństwo	129
Ćwiczenie 49. Poczuj się bezpiecznie 1–2–3!	130
Sytuacje społeczne	132
Ćwiczenie 50. Odgrywanie ról	133
Ćwiczenie 51. Lęk społeczny w szkole	134
Ćwiczenie 52. Poza superbohatera	135
Odrzucenie	136
Ćwiczenie 53. Nie przejmuj się!	137
Czas przed ekranem	138
Ćwiczenie 54. Równowaga	139
Zasłużone nagrody	140
Ćwiczenie 55. Spraw sobie przyjemność	141
Szczęśliwy mózg, szczęśliwe życie!	142
Ćwiczenie 56. Dzień bez stresu	143
Co już wiesz	145

PODZIĘKOWANIA	147
----------------------------	-----

O AUTORCE	147
------------------------	-----