

Spis treści

Uwaga	11
Przedmowa	15
ROZDZIAŁ 1. ILUZJA, RZECZYWISTOŚĆ I PUŁAPKI ANTYSZCZĘŚCIA	19
Dwie zasady funkcjonowania życia	20
Cykliczność	21
Sięgać dalej niż pozory: otwarta teraźniejszość	23
Nieuświadomione pułapki antyszczeńcia	25
Etapy wychodzenia z pułapki	25
Krótkie przypomnienie podstaw NVC	28
Cztery pułapki komunikacji rozpoznane przez NVC	31
ROZDZIAŁ 2. „JESTEM ZASZCZEPIONY NA SZCZĘŚCIE”	45
Pierwsze podwójne wiązanie:	48
Pierwszy komunikat: „Życie to nie zabawa”. (Szczęście jest zakazane)	49
Drugi komunikat: „Mimo wszystko trzeba się cieszyć tym, co się ma”. (Szczęście jest obowiązkowe)	56
Dwie paraliżujące dawki, dwa rozdzierające komunikaty	59
Drugie podwójne wiązanie: Druga szczepionka w dwóch dawkach/komunikatach	61
Pierwszy komunikat: „Musisz być najlepszy!” (Wyniki i sukces są obowiązkowe)	62
Drugi komunikat: „Nie uważaj się za najlepszego”. (Wyniki i sukces są zabronione)	65
Dwie paraliżujące dawki, dwa rozdzierające komunikaty (bis)	69

Jak odkodować podwójne wiązania: rezygnacja z myślenia binarnego	69
Podwójna szczepionka	70
Druga podwójna szczepionka	73

ROZDZIAŁ 3. **NEGATYWNE SKUTKI WYCHOWANIA DO GRZECZNOŚCI** 75

Pierwsza pułapka: nauczyliśmy się robić, nie być 79

Niepewność emocjonalna 80

Spoteczna presja ciągłej produkcji	81
Chomik w kołowrotku	91
Zabiegać się na śmierć	93
Być tu i teraz: odczarować przekleństwo podwójnych szczepionek	95
„Uciekać przed szczęściem z obawy, że mogłoby odejść”	98
Propozycja refleksji na temat pułapki robienia	111

Druga pułapka: nie uzależniliśmy poczucia bezpieczeństwa i wiary w siebie od nas, ale od spojrzenia innych 112

Spojrzenie innych a indywidualna niepewność	113
Faza „tupetu”	116
Proces wychodzenia z pułapki i osobistej przemiany	118

Trzecia pułapka: nauczyliśmy się, że inne jest groźne 126

Odmienność postrzegana jako zagrożenie	126
Martine i jej mąż	129
Powstawanie i rozbrajanie pułapki przekonań	133
Aïcha i jej córka	140
Pierre i jego syn	151

Czwarta pułapka: jako grzeczni chłopcy i grzeczne dziewczynki nie nauczyliśmy się ani odmawiać, ani przyjmować odmowy 156

Jak mówić „nie” w sposób afirmatywny i nieagresywny	157
Jak indywidualnie zwiększać klarowność świata	160
Jak przyjmować odmowę	163

Trzy kluczowe pojęcia: intencja, metody pokojowe i długofalowe efekty	166
Relacja żyje własnym życiem	174
Świadomość, uważność i odpowiedzialność na co dzień	181
To nieładnie mówić „nie”!	183

Piąta pułapka: nie nauczyliśmy się, jak dobrze przeżywać własne uczucia ani tym bardziej jak zadowalająco je wykorzystywać .. 188

Etapy uczenia się (według NLP)	190
Jak wstuchiwać się w nieprzyjemne uczucia i wykorzystywać je do zmiany siebie – gniew	193
Jak wstuchiwać się w nieprzyjemne uczucia i wykorzystywać je do zmiany siebie – lęk	207
Podsumowanie rozważań na temat radzenia sobie z lękami	230
Jak wstuchiwać się w przyjemne uczucia i wykorzystywać je do zmiany siebie	234

Zaproszenie do gimnastyki serc i świadomości .. 245

ROZDZIAŁ 4. OD POCZUCIA WINY DO POCZUCIA ODPOWIEDZIALNOŚCI, OD OBOWIĄZKU DO MIŁOŚCI .. 247

Od porażającego poczucia winy do dopingującego poczucia odpowiedzialności .. 248

Poczucie winy jest kombinacją kilku pułapek	249
Poczucie winy nie jest uczuciem, ale oceną	250
Kiedy pojawia się poczucie winy?	251

Od zobowiązywania do zaangażowanej miłości .. 253

Jak wyjść z pułapki .. 254

Pobudka, śpiochu!	260
Grzech pierworodny czy pierworodne rozproszenie?	261
Adam i Ewa wygnani z siebie samych	262
Zmiana nawyków, zmiana punktu widzenia, zmiana zachowania	267

Odpowiedzialność i zgodność ze sobą na co dzień .. 272

ROZDZIAŁ 5. GIMNASTYKA, HIGIENA ORAZ DIETA SERCA I ŚWIADOMOŚCI	275
Rozruszać nieużywane, pobudzić zastane	276
Nie jesteśmy osamotnieni	279
Kilka kluczowych umiejętności	281
Jak przechodzić żałobę	281
Łzy pocieszenia, łzy przeistoczenia	284
Jak zaakceptować skutki swojej wolności	286
Jak polubić bieg czasu	289
Programowanie podświadome	290
Jak unikać toksycznego wpływu złych wiadomości	293
Jak pielęgnować pragnienia serca	299
KILKA REFLEKSJI NA ZAKOŃCZENIE	303
Mój ojciec umiera, moja córka dorasta	303
Leżak czy buty trekkingowe?	305
Gibkość i siła	306
EPILOG. ZBIOROWE SUMIENIE	309
Jeśli chcesz pokoju, przyszykuj go!	313
Marzenia to konkret (i vice versa)	318
ANEKS	321
Litania ofiary	321
Informacje	325
Podziękowania	327