

Spis treści

WSTĘP	13
ZAKOCHAJ SIĘ W SOBIE	19
Cztery filary samooceny	22
KU POZYTYWNYM PRZEKONANIOM NA WŁASNY TEMAT	29
Szkodliwa samokrytyka	30
Samonagradzanie: „Jestem” czy „Zachowałem się”?	34
Wyśrubowane wymagania wobec siebie	35
Wszystko albo nic	38
Zmiana i weryfikacja celów	39
Podtrzymaj pozytywne przekonania na własny temat	42
KU POZYTYWNEMU OBRAZOWI WŁASNEJ OSOBY	51
Ciężar porównań	52
Osobista lupa	54
Lustereczko, powiedz przecie... ..	56

Kreowanie piękna	57
Jak poprawić własny wizerunek	61
KU LEPSZEMU SAMONAGRADZANIU	71
Filozofia hedonistyczna	74
Zachowania eksploracyjne	76
Zdolność odczuwania: „Czuję, więc jestem”	78
Przypadek zahamowanej radości	84
Komplementowanie siebie	86
Trzy powszechne, nieracjonalne przekonania utrudniające nam chwalenie siebie	87
Komplementy, które mogą zostać uwewnętrznione	90
Co zrobić, aby komplementować samego siebie?	93
Chwalenie siebie – krótkie podsumowanie	95
Zapewnianie sobie nagród i przyjemności	97
Kultura skąpców, czyli kiedy oszczędność staje się problemem	99
Nie jesteś wyjątkiem: potrzebujesz nagród	102
Powiedz „nie” ograniczającym kultom	104
Jak skuteczniej nagradzać samego siebie?	110
WZMOCNIENIE POCZUCIA WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI	121
Poczucie, że nic już nie da się zrobić	125
Wewnętrzne umiejscowienie kontroli	128
Style atrybucji	131

Problem unikania	133
Czy niebezpieczeństwo jest rzeczywiste?	137
Podniesienie poczucia własnej skuteczności	139
ZAMIAST EPILOGU	153
BIBLIOGRAFIA	157