

Spis treści

Wstęp	13
Część I. Poczucie tożsamości	23
Rozdział 1. Nie jesteś swoim mózgiem	25
Błędne koło zwodniczych komunikatów wysyłanych przez mózg	30
Rozpoznawanie zwodniczych komunikatów wysyłanych przez mózg	35
Nie jesteś swoim mózgiem	41
Podsumowanie	48
Rozdział 2. Wykorzystaj umysł, by zmienić swój mózg.	
Potęga znaczących celów i neuroplastyczności sterowanej przez Ja	49
Nazywanie odczuć fizycznych i emocjonalnych	51
Powiedz nie zwodniczym komunikatom — przeformułowywanie ich treści	52
Prawo veta	53
Neuroplastyczność sterowana przez Ja	54
Nadawanie znaczenia przeciwnościom losu	58
Ustalanie celów	60
Wysiłek i oczekiwania zamiast pragnień	63
Ustalanie znaczących celów	67
Znaleźć czas	72

Rozdział 3. Dlaczego tak trudno zmienić nawyki	75
Jak powstają nawyki	76
Natężenie uwagi	81
Wolny sprzeciw: nie wierz we wszystko, co myślisz (lub czujesz)	82
Podsumowanie	85

Rozdział 4. Dlaczego odczucia wydają się takie prawdziwe.

Biologia zwodniczych komunikatów wysyłanych przez mózg	87
Biologia leżąca u podstaw zwodniczych komunikatów i nawyków	89
Przestań karmić potwora	93
Podsumowanie	94

Rozdział 5. Nowe poczucie tożsamości.

Pokonaj zwodnicze komunikaty metodą czterech kroków	97
(Fałszywa) Tożsamość	99
Te odczucia emocjonalne to nie Ty!	101
Nie przyjmuj bezkrytycznie zwodniczych komunikatów	105
Pokonaj zwodnicze komunikaty wysyłane przez mózg: dokonuj wyborów i przeprogramuj swój mózg	106
Neuroplastyczność sterowana przez Ja: źródło nadziei i motywacji	108
Metoda czterech kroków i wstępne badania	109
Podsumowanie	112

Część II. Umiejętności

Rozdział 6. Ignorowanie, bagatelizowanie i zaniedbywanie.

Jak zwodnicze komunikaty zniekształcają Twój obraz siebie	115
Wszyscy mamy naturalne potrzeby i prawdziwe emocje	118
Strefy bezpieczeństwa pomagają nam chronić nasze prawdziwe emocje	119
Większość zwodniczych komunikatów to efekt nauki	120
Nawykowe ignorowanie, bagatelizowanie i wypieranie prawdziwych potrzeb i emocji jest bolesne	122
Twój mózg został ukształtowany przez Twoje wyuczone podejście do autentycznych emocji i potrzeb	123

Zwodnicze komunikaty są tym mocniejsze, im bardziej ignorujesz, wypierasz czy zaniedbujesz swoje prawdziwe Ja	126
Co wyzwała u Ciebie zwodnicze komunikaty?	127
Antidotum na deprecjonowanie i zaniedbywanie naturalnych potrzeb: 5 A	132

Rozdział 7. Rusz z miejsca metodą czterech kroków.

Wskazówki i zalecenia	135
Zobacz, jak szkodliwe mogą być zwodnicze komunikaty wysyłane przez mózg	136
Oceń wpływ szkodliwych komunikatów na swoje życie	140
Przygoda z metodą czterech kroków — wskazówki na początek	145
Metoda czterech kroków działa	150
Podsumowanie	152

Rozdział 8. Nie możesz zmienić tego, czego nie dostrzegasz.

Moc świadomości i krok 1.: Nazwij po imieniu	153
Uważność to działanie, nie tylko stan umysłu	156
Uważność to świadomość	156
Świadomość i koncentracja to dwie różne rzeczy, ale są one ze sobą powiązane	159
Uważność to również dostrzeganie, że zwodnicze komunikaty nie są prawdziwe	162
Uważność jest nieoceniająca i oceniająca zarazem	163
Przedmioty uważności	164
Zamyślenie	166
Obezwładniony przez doznania — pragnienia, impulsy, ból, lęki i tak dalej	170
Odnutowywanie w myślach	175
Gdy zaczniesz nazywać zwodnicze komunikaty po imieniu, możesz odnieść wrażenie, że przybierają na sile	178
Jeśli trudno Ci śledzić myśli, zacznij od odczuć natury fizycznej	180
Radzenie sobie z unikaniem	181
W razie wątpliwości zastanów się, co i dlaczego robisz	183
Podsumowanie	184

Rozdział 9. Zmiana stosunku do zwodniczych komunikatów

za pomocą kroku 2. — przeformułuj	187
Coś, co wydaje się tak realne, musi naprawdę być częścią mnie	189
Od trybu „to ja” do świadomości i prawdy	191
Znaczenie więzi społecznych: naukowe podstawy bólu społecznego	193
Nie traktuj tego zbyt osobiście	195
Nazywanie po imieniu i przeformulowywanie wycisza ośrodek alarmowy i wzmacnia ośrodek oceny	196
Tłumienie reakcji emocjonalnej ma negatywny wpływ zarówno na Ciebie, jak i Twoich bliskich	197
Przeformulowywanie: recepta na zmianę sposobu doświadczania zwodniczych komunikatów	198
Opcja nr 1. Przeformulowywanie biologiczne — „To nie ja, to tylko mój mózg”	202
Opcja nr 2. Przeformulowywanie z odniesieniem do bólu społecznego — „Czuję się odrzucony, więc to ból społeczny”	204
Opcja nr 3. Przeformulowywanie z odwołaniem do błędów myślowych	205

Rozdział 10. Przeformulowywanie błędów myślowych

Złudne oczekiwania i wadliwe porównania	218
Jakie błędy myślowe popełniasz?	222
Mądry doradca	227
Wzmocnij mądrego doradcę: rozpoznaj, zignoruj i zaakceptuj	233
Akceptacja	235
Przeformulowywanie zwodniczych komunikatów	238
Podsumowanie	239

Rozdział 11. W koncentracji siła! Krok 3. Zmiana perspektywy

Co ma na celu krok 3. — zmień perspektywę? W czym pomaga?	243
Zmiana perspektywy: informacje podstawowe	244
Radzenie sobie z nawracającymi myślami podczas zmiany perspektywy	251
Sposoby na zmianę perspektywy	252
Wycisz się i zmień perspektywę — szczególnie zalecane w przypadku lęku i skłonności do dzielenia włosa na czworo	254
Konfrontacyjna zmiana perspektywy	258

Konfrontacyjna zmiana perspektywy a zachowania unikowe	262
Tworzenie planu wdrażania konfrontacyjnej zmiany perspektywy	267
Listy wdzięczności — zmiana perspektywy z uwzględnieniem 5 A	272
Podsumowanie	273

Rozdział 12. Rosnąca uważność i krok 4.: przewartościu

275

Zyskaj nową perspektywę dzięki rosnącej uważności	278
Naucz się dbać o siebie	281
Tabele podsumowujące	288
Co dalej?	291

Część III. Metoda czterech kroków w praktyce

295

Rozdział 13. Co się tutaj dzieje? Czy to prawdziwa emocja czy tylko odczucie natury emocjonalnej?

297

Gniew: zdrowy czy niezdrowy?	298
Smutek: żaloba a depresja i nienawiść do siebie	300
Lęk: produktywny czy destrukcyjny?	302
Równowaga to podstawa	304
Stwierdzenia „powinnościowe” — kiedy są pomocne?	304

Rozdział 14. Czyń postępy, korzystając z metody czterech kroków

307

Obrona swojego prawdziwego Ja w relacjach — mówienie o tym, co się naprawdę myśli i czuje, a także podejmowanie korzystnych dla siebie działań	308
Opieranie się chwilowym pokusom — walka z zachciankami i pragnieniami	312
Perfekcjonizm i strach przed odrzuceniem — nauka popełniania małych błędów	322
Radzenie sobie z apatią, depresją, znudzeniem i zmęczeniem	324
Osiąganie optymalnych wyników	325
Zmiana niezdrowych nawyków	327
Rola farmakologii	328
Podsumowanie	329

