

Spis treści

Podziękowania	15
Wstęp	17
I. Od czegoś trzeba zacząć	19
Natura ludzka – ta dobra i ta zła	21
Wspólny język	23
Czyje to dzieci?	25
Znajomość siebie samego	27
Spotkanie z cudem	29
Przesunięcie ku negatywności	31
Co jest normalne, a co nie?	33
Sen i sny	35
Którędy do dojrzałości?	37
Stabilność i zmiana	39
Tolerancja, nietolerancja	41
Bilanse i rozliczenia	43
Życie dobre i mądre	45
II. Wszystko, co nazywam „moje”	47
Wszechobecne Ja	49
Być sobą	51
Kim jesteś?	53
Być sobą – to znaczy kim?	55
Intymność	57
Niepokonane, wszechwładne Ja	59
Dusza i ciało	61
Ból nie do końca zrozumiany	63
Ciało niczyje?	65
Umysłem zmienić ciało	67
Rozmowy z samym sobą	69
Pokazać się w korzystnym świetle	71
Więcej dobra!	73
Magia samooceny	75

Posiadacze i zarządcy	77
Zrobić porządek z samym sobą	79
Nawyki brzydkie, złe i dobre	81
III. Dziwny jest ten świat	83
Macierzyństwo	85
Bliska więź	87
Dotyk dobry i dotyk zły	89
Matki i synowie	91
Ojcowie i córki	93
Matki i córki	95
Ojcowie i synowie	97
Uroki dziecięcości	99
Narodziny kobiety	101
Ukochana córeczka tatusia	103
Rodzeństwa	105
Życie na kocią łapę	107
Wierność	109
Dobre pary	111
Seksu nie brak	113
Seks w życiu i w literaturze	115
Nieoczekiwane konsekwencje niechęci do seksu	117
Granice prywatności	119
Spotkania z ludźmi	121
Rozstania	123
Niebezpieczne nawroty uczuć	125
Bliskość i samotność	127
Samotność	129
Życzliwość i wzajemność	131
Dawanie i branie	133
Wdzięczność, podejście pierwsze	135
Ponownie wdzięczność	137
Życie na kredyt	139
Przyjaźń	141
Wirtualne kontakty	143
Szczerłość i nieszczerłość	145
Nieufność silniejsza niż zaufanie	147
Rozstania	149
Ludzie pogranicza	151

Wampiry	153
Toksyczni bliźni	155
Narcystyczni	157
Narcyzm forever	159
Cmoknąć w policzek, poklepać po plecach	161
Apele o asertywność	163
Jedzenie	165
Pośpiech	167
(Nie)sprawiedliwość musi być	169
Pochwała niekonsekwencji	171
IV. Wolni, skuteczni, wytrwali	173
Symbole wolności	175
Wolność i niewola	177
Czy wszyscy pragniemy wolności?	179
Powolność? A może po wolność?	181
Pokusy	183
Kuszenie świętych i nieświętych	185
Grzechy i grzeszki	187
Osobisty wpływ na zdarzenia	189
Siła wewnętrzna	191
Energia życiowa	193
Pewność siebie	195
Siła słabości	197
Wystarczy chcieć! Na pewno?	199
Ukryte talenty	201
Sukcesy i sukcesiki	203
Sukcesy i porażki	205
Obowiązki przede wszystkim	207
Perfekcjonizm: rób to porządnie	209
Rzucanie kłód pod własne nogi	211
Przeciw sobie samemu	213
Odwlekanie, opóźnianie	215
Wszyscy są zmęczeni	217
I jeszcze o zmęczeniu	219
Samokontroli nigdy dość	221
Samoobserwacja czy samookłamywanie?	223
Sam sobie sterem	225
Noworoczne infekcje silną wolą	227

V. Trzcina na wietrze	229
Serce czy rozum, a może serce i rozum.....	231
Inteligentnym trzeba być.....	233
Kreatywność na zawołanie.....	235
Niepewność, mądrość i delikatność.....	237
I tak, i nie.....	239
W szponach niepewności.....	241
Uzależnienie od informacji.....	243
Niemądrości.....	245
Tajemnice.....	247
Świat wyobraźni.....	249
Intuicja.....	251
Intuicja i intuicje.....	253
Usłużna pamięć.....	255
Rozpoznawanie emocji.....	257
Jak wiele tych emocji.....	259
Różne odmiany gniewu.....	261
(Nie)cierpliwość.....	263
Odwaga – bliźniacza siostra strachu.....	265
Nieśmiałość i nadśmiałość.....	267
Luz blues.....	269
Spokój – upragniony i znienawidzony.....	271
Zasłużony odpoczynek.....	273
Nadzieja żywa i ta umierająca.....	275
Czułość i nieczułość.....	277
Wybaczenie.....	279
Wstyd.....	281
Smutek.....	283
Zemsta słodka i zaprawiona goryczą.....	285
Miłość i... miłość.....	287
Szczęście (to we dwoje).....	289
VI. Przeszłość? Przyszłość?	291
Książki, których nie czytałem (i te, które czytałem).....	293
Czego dowiedziałem się za wcześniej lub za późno.....	295
Widmo śmierci.....	297
(Nie)zdolność przewidywania.....	299
Potrzeba zmian, unikanie zmian.....	301
Początki i końce.....	303

