

Spis treści

Wstęp	9
Część pierwsza	
CZYM JEST DIALOG WEWNĘTRZNY?	17
1 Czym jest dialog wewnętrzny?	19
2 Sztuka dobrego monologu	35
3 Tam, gdzie wszystko ma swój początek	51
4 Jak rozpoznać swoje przekonania	61
5 Dlaczego sami siebie sabotujemy?	71
6 Myślę tak, jak do siebie mówię; mówię do siebie tak, jak myślę	85
Część druga	
JAK MODYFIKOWAĆ SWÓJ DIALOG WEWNĘTRZNY	95
7 Jak zdystansować się emocjonalnie	97
8 Jak przestać nadmiernie analizować i ograniczyć lęk	109

9	Jak relatywizować	125
10	Jak przestać prokrastynować	141
11	Jak ograniczyć stawianie wygórowanych wymagań i perfekcjonizm	157
12	Jak zmniejszyć potrzebę akceptacji	177
13	Jak zwiększyć pewność siebie	191
14	Jak osiągnąć pewność w relacjach	211
15	Jak śmiać się z samego siebie	227
	Podziękowania	255