

SPIS TREŚCI

Wstęp 5

- 1 *Podświadome zachowania powstrzymujące cię przed prowadzeniem życia, jakiego chcesz* 9
- 2 *Psychologia codziennej rutyny* 17
- 3 *10 rzeczy, których nie robią ludzie obdarzeni inteligencją emocjonalną* 23
- 4 *Jak ludzie, których kiedyś kochaliśmy, stają się dla nas obcy* 29
- 5 *16 oznak charakteryzujących osobę inteligentną społecznie* 33
- 6 *Przykre uczucia, które wskazują na to, że jesteś na właściwej drodze* 41

- 7 Co próbują ci powiedzieć uczucia, które tłumisz w sobie najmocniej **47**
- 8 Te części ciebie, w których nie chodzi o „ja” **53**
- 9 20 sygnałów świadczących o tym, że radzisz sobie lepiej, niż myślisz **57**
- 10 Przekroczenie swojej „górną granicy” oraz sposób, w jaki ludzie nie pozwalają sobie na odczuwanie prawdziwego szczęścia **63**
- 11 Radość płynąca z doskonałości **73**
- 12 Rozdźwięk między „wiedzą” a „działaniem”: dlaczego unikamy robienia tego, co dla nas najlepsze, i w jaki sposób raz na zawsze pokonać strach **77**
- 13 101 rzeczy wartych większego zastanowienia niż to, co cię dreczy **81**
- 14 Oczekiwania, których musisz się pozbyć po dwudziestce **97**
- 15 Przeczytaj to, jeśli „nie masz pojęcia co robisz” ze swoim życiem **105**

- 16 8 błędów poznawczych, które sprawiają, że postrzegasz swoje życie w taki, a nie inny sposób **109**
- 17 Czego ludzie silni emocjonalnie nie robią **115**
- 18 10 kluczowych kwestii w sprawie emocji, co do których mamy błędne przekonanie **119**
- 19 Drobiazgi wpływające na twój sposób postrzegania swojego ciała, z których istnienia nie zdajesz sobie sprawy **125**
- 20 Wyznaczanie celów skupiających się na czerpaniu radości z tego, co już masz, a nie na pogoni za tym, czego nie posiadasz **131**
- 21 102 sposoby na to, jak sprawić, aby irracjonalne myśli nie zrujnowały ci życia **137**
- 22 Nieodłączny zen kreatywności **157**
- 23 To wszystko ma ci pomóc: jak wewnętrznie zmotywowani ludzie stają się najlepszymi wersjami siebie **161**
- 24 Skąd wiadomo, że jedyną przeszkodą stojącą na drodze do twojego szczęścia, jesteś ty sam **165**

- 25 Psychologia mechanizmu wyzwalającego i trzy etapy wyrabiania autonomicznych nawyków **169**
- 26 Jedno pytanie, które musisz sobie zadać, jeśli jesteś zmęczony walką o czyjąś miłość **173**
- 27 Zanurz się w terażniejszości: mantry, które przypomną ci, że twoje życie dzieje się tu i teraz **177**
- 28 16 pytań, które pokażą ci, kim jesteś (i do czego jesteś stworzony) **181**
- 29 Jak poznać, że rozwinąłeś się bardziej, niż zdajesz sobie z tego sprawę **185**
- 30 Sygnały świadczące o tym, że jedynym problemem w twoim życiu jest sposób, w jaki o nim myślisz **189**
- 31 Czy umiesz się inteligentnie kłócić? Od postawy obronnej do kontrargumentów, czyli 7 głównych powodów, dla których ludzie się kłócą **195**
- 32 Objawy wskazujące na to, że twoje załamanie nerwowe to w rzeczywistości emocjonalny przełom **199**

- 33 Jak przestać się martwić o to, jak wygląda twoje życie, i zacząć się skupiać na tym, jakie naprawdę jest **205**
- 34 Dlaczego nie powinniśmy szukać pocieszenia **211**
- 35 6 filarów poczucia własnej wartości: dlaczego nie chodzi o to, co czujesz, ale o to, co myślisz o swoich możliwościach **215**
- 36 Dlaczego powinieneś podziękować ludziom, którzy skrzywdzili cię najbardziej **221**
- 37 Próba zrozumienia sensu własnego życia jest tym, co ogranicza cię najbardziej **225**
- 38 Jak odtrucić umysł (bez konieczności całkowitego odłączenia się od świata zewnętrznego) **229**
- 39 12 oznak tego, że jedyny problem w twoim życiu polega na tym, że ciągle o nim myślisz, zamiast po prostu je przeżywać **237**
- 40 Dlaczego ludzie kierujący się logiką prowadzą lepsze życie (w pokoleniu, w którym „pasja” jest na wagę złota) **243**

- 41 Rzeczy, które musisz o sobie wiedzieć, zanim zaczniesz żyć życiem, jakiego pragniesz **255**
- 42 Rzeczy, które stabilnie emocjonalni ludzie wiedzą, jak robić **263**
- 43 Jak ocenić dobre życie **269**
- 44 Jest taki głos, któremu słowa są niepotrzebne. Oto jak go słuchać **275**
- 45 Doświadczenia, dla których nie mamy jeszcze nazw w języku angielskim **277**
- 46 Jak stać się swoim najgorszym wrogiem (i nie mieć o tym zielonego pojęcia) **283**
- 47 Co by było, gdybyśmy zamiast ciał widzieli dusze **287**
- 48 16 powodów, dla których nadal nie masz miłości, której pragniesz **291**
- 49 W jaki sposób (naprawdę) zmienić w tym roku swoje życie **299**
- 50 Jak tracimy rozum dla dogmatów innych ludzi **305**

- 51 Jak odkochać się w czyimś wyobrażeniu **313**
- 52 Dlaczego podświadomie uwielbiamy stwarzać sobie problemy **317**
- 53 Dlaczego dusza potrzebuje ciała? **321**
- 54 Znaczenie bezczynności: dlaczego znalezienie czasu na nicnierobienie jest tak ważne **327**
- 55 Oto dlaczego męczysz się w związkach – na podstawie twojego stylu przywiązania **333**
- 56 16 sposobów, w jakie tłumione emocje manifestują się w twoim życiu **339**
- 57 50 osób opowiada o najbardziej wyzwalającej myśli, która przyszła im do głowy **345**
- 58 Masz dopiero dwadzieścia parę lat – nie jest za późno, aby zacząć wszystko od nowa **357**
- 59 17 wyobrażeń na temat twojego życia, których kurczowo się trzymasz, a które tylko cię ograniczają **361**
- 60 Jak stać się osobą zasługującą na życie, którego pragniesz **367**

- 61 Rzeczy, których oczekujemy od innych (a które rzadko kiedy w sobie zmieniamy) **375**
- 62 Nie musisz „kochać siebie” pod każdym względem, aby być godnym czyjejś miłości **381**
- 63 30 pytań, które musisz sobie zadać, jeśli w dalszym ciągu nie udało ci się stworzyć związku, jakiego chciałeś **385**
- 64 Najbardziej zakazaną rzeczą w naszej kulturze jest radykalna szczerość, i właśnie to stanowi problem **391**
- 65 7 powodów, dla których zawód miłosny często bywa niezbędny do rozwoju **397**
- 66 Dlaczego najbardziej desperacko próbujemy trzymać się tego, co nie jest dla nas **403**
- 67 Rzeczy, na które nie warto marnować czasu po dwudziestce **407**
- 68 Im bardziej jesteś zadowolony z podjętej decyzji, tym mniej interesuje cię, jaki stosunek mają do niej inni, oraz 11 innych rzeczy, o których wiedzą najbardziej spełnieni ludzie **417**

- 69 Co wiedzą ludzie, którzy utracili miłość **425**
- 70 Prostota **431**
- 71 18 małych przypomnień dla tych, którzy czują, że nie mają pojęcia, co robią z własnym życiem **435**
- 72 Sztuka świadomości lub jak nie zniechęcić samego siebie **439**
- 73 10 pytań, które powinniśmy sobie zadać, gdy nie wiemy, dokąd ma zmierzać nasze życie **449**
- 74 Nie ma czegoś takiego jak zapomnienie o czymś; możemy jedynie zaakceptować fakt, że coś się skończyło i już nie wróci **453**
- 75 Jesteś zbiorem opowiadań, a nie powieścią **457**
- 76 Codzienne sygnały świadczące o tym, że świat zewnętrzny doświadcza zmiany w postrzeganiu **461**
- 77 Dlaczego tak bardzo cenimy sobie własne cierpienie? **467**

- 78 Co nam daje samotność **471**
- 79 Jak wychować pokolenie dzieci, które nie będą miały problemu ze stanami lękowymi **475**
- 80 Poradnik po inteligencji emocjonalnej dla idiotów: dlaczego ból jest nam potrzebny **479**
- 81 Każdy związek, który tworzymy, jest związkiem z nami samymi **483**
- 82 15 sposobów na pogłębienie relacji z ludźmi **487**
- 83 Pozwól sobie na bycie szczęśliwszym, niż myślisz, że na to zasługujesz **493**
- 84 Jak myśleć samodzielnie: poradnik w ośmiu krokach **497**
- 85 Istotny powód, dla którego decydujemy się kochać ludzi, którzy nie potrafią odwzajemnić naszej miłości **501**
- 86 Nie każdy będzie kochał cię w sposób, który rozumiesz **505**

- 87 Jak poskromić swoje wewnętrzne demony **509**
- 88 Dlaczego odrzucamy pozytywne myślenie **513**
- 89 Filozofia niesprzeciwiania się: różnica pomiędzy „płynięciem z prądem” a dawaniem sobą pomiatać **515**
- 90 Musisz być dla siebie najżyczliwszy w chwilach, w których wydaje ci się, że najmniej na to zasługujesz **517**
- 91 15 najczęściej występujących typów zniekształceń poznawczych **521**
- 92 101 rzeczy ważniejszych od tego, jak wygląda twoje ciało **529**
- 93 7 zasad zen (i jak zastosować je we współczesnym świecie) **543**
- 94 6 oznak zdrowej wrażliwości społecznej **549**
- 95 Teraźniejszość to wszystko, co masz **553**
- 96 Sztuka bezmyślności **557**

- 97** *Różnica między tym, co czujesz, a tym, co ci się wydaje, że czujesz* **561**
- 98** *Siła negatywnego myślenia* **565**
- 99** *Co musisz zrobić, aby pozbyć się lęków* **569**
- 100** *Przestań gonić za szczęściem* **577**
- 101** *Co powinieneś wiedzieć, jeśli doświadczasz metanoi: radykalnej odnowy umysłu, serca, siebie samego lub sposobu życia* **581**
- O autorce** **585**