

Spis treści

Wprowadzenie: umiejętności życiowe, których nigdy cię nie nauczono	11
Część 1	
Troska o siebie i chronienie siebie	17
Wierność sobie	19
1. Zbuduj lepszą relację ze sobą	21
2. Masz prawo tu być	24
3. Przypadek pomyłonej tożsamości	26
4. Odczuwaj dumę z siebie	28
5. Słuchaj swojej duszy	31
Chronienie siebie pod względem emocjonalnym	35
6. Rozluźnianie więzi, które ograniczają	37
7. Sens wyznaczania granic	40
8. Dlaczego odczuwasz emocjonalne zmęczenie	43
9. Leczenie ran emocjonalnych	46
10. Odwirusuj swój umysł	49
Uszanowanie swojego wewnętrznego świata	53
11. Wybieraj właściwy głos wewnętrzny	55
12. Czemu służą emocje	58
13. Dlaczego czujesz lęk	60
14. Nie daj się wpędzić w depresję	63
Dbanie o swoje zdrowie emocjonalne	67
15. Dbanie o siebie zamiast folgowania sobie	69
16. Znaczenie bezpieczeństwa emocjonalnego	72
17. Korzystaj ze swojego „zdrowiometra”	75
18. Terapia pisaniem	78
19. Ucz się od natury	80

Część 2

Relacje z innymi ludźmi	83
Problemy w relacjach	85
20. Ekonomia relacji międzyludzkich	87
21. Efekt gumy	90
22. Café Miłość	93
23. Pani Wymarzona lub Pan Wymarzony na Teraz	96
24. Mam zostać czy odejść?	99
25. Bądź liderem relacji	101
26. Dlaczego dojrzałość emocjonalna ma znaczenie	104
Trudne osoby	107
27. Typy dominujące	109
28. Nieposkromieni mówcy	112
29. Oziębłość	115
30. „Taka miła osoba”	118
31. Puste lustro	120
32. Relacyjne wilki	123
33. Trudności z przebaczeniem	126
34. Nie obwiniaj moich rodziców	129
35. Spotkanie ze swoim stwórcą	132
Jak to jest być dobrze traktowanym	135
36. Co kochał w tobie pan Rogers	137
37. Dalajlama chce, abyś był szczęśliwy	140
38. Lekcje życzliwości od dentysty	143
39. Znalezienie duchowego nauczyciela	146
40. Zwierzęta, które nas kochają	149
Emocjonalnie dojrzałe rodzicielstwo	153
41. Prawda o dzieciach	155
42. Najlepiej strzeżony sekret rodzicielstwa	158
43. Skoncentruj swoje uznanie	160
44. Jak ukoić ekstrawertyka	163
45. Jak ukoić introwertyka	166
46. Niewdzięczne dzieci	169
47. Nadchodzi pokolenie Z	172
48. Zaakceptuj niedojrzałość swojego nastolatka	176

49. Dlaczego Einstein nie grał w piłkę	179
50. Ewolucja w naszych dzieciach	182
51. Rozdanie dyplomów dla rodziców	185

Część 3

Radzenie sobie z wyzwaniami	189
--	------------

Spotykanie się z życiem na jego zasadach	191
---	------------

52. Nieprzewidywalny świat	193
53. Kraina wymagań	196
54. Bądź jak muł	199
55. Kiedy się wycofać	203
56. Doceniaj swoich strażników progu	206
57. Lekcje futbolu amerykańskiego	209
58. Czesne za życie	212

Obniżenie poziomu stresu	215
---------------------------------------	------------

59. Stresoholik	217
60. Dziewięćdziesiąt sekund, aby poczuć się lepiej	220
61. Ograniczenie osądzania	223
62. Pokonanie lęku społecznego	226
63. Opanuj swój umysł mechaniczny	229
64. Zaprzymanie samokrytycyzmu	232
65. Dążenie do doskonałości	236
66. Znajdź własne tempo	238

Podejście właściwe dla ciebie	241
--	------------

67. Jak podchodzić do problemów	243
68. Skupiaj się na rezultacie, którego pragniesz	246
69. Kwestionuj swoje negatywne nastawienie	249
70. Żyj swoją historią	252
71. Życiowe lekcje dane przez technologię	255
72. Przekraczanie granicy strachu	258
73. Nie nazywaj siebie leniem	260
74. Zrób miejsce na przestrzeń	262
75. Sztuka życia	265
76. Reszta twojego życia	268

Epilog	271
--------------	-----

Podziękowania	273
---------------------	-----