

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 1

TA KSIĄŻKA PISZE SIĘ SAMA	11
---------------------------	----

ROZDZIAŁ 2

ZROZUM SWOJĄ NATURE	21
Wysoka reaktywność – skąd się bierze?	21
Czym jest wrażliwość?	26
Czym nie jest wrażliwość?	31
Moja historia	36
Zacznij od samoakceptacji	39
Poznaj swoje ograniczenia	41

ROZDZIAŁ 3

PRZESTAŃ WALCZYĆ	45
Każdy ponad każdym	45
Pokochaj innych – pokochaj siebie	48
Wyzwanie	52
Porównywanie się i kompleks wyższości	53
Budowanie poziomych relacji	55
„Nie patrz mi w oczy!”	58

ROZDZIAŁ 4

JESTEM NIKIM	61
Wszyscy jesteśmy egocentrykami	61
Egotyzm	65
Jestem nikim i dobrze mi z tym!	71

ROZDZIAŁ 5	
ŚWIAT NIE JEST IDEALNY	77
Natura marzyciela	77
Idealizacja samego siebie	79
Nie zaczynaj od zmieniania świata	81
Pesymizm jako wynik idealizmu	85
Pułapki pozytywnego myślenia	86
Jak radzić sobie z marzycielstwem?	92
ROZDZIAŁ 6	
BÓL BYCIA NIELUBIANYM	95
Wzbudzanie emocji przez generowanie hejtu	95
Perfekcjonizm ze strachu przed krytyką	98
Znajdź odpowiednią grupę odbiorców	99
Wszystkich nie zadowolisz	102
Pogodziłem się z jesienią	104
ROZDZIAŁ 7	
SUPERNIEPOPRAWNOŚĆ	115
ROZDZIAŁ 8	
EMOCJE – JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?	123
Syzyfowe prace twojej głowy	123
Przejmij kontrolę nad własną głową	127
Wizualizacja	131
Wycisz się	133
ROZDZIAŁ 9	
NADPOBUDZENIE	135
Dlaczego czasem czujesz się źle?	135
Jak zatrzymać nadmiar bodźców?	139
Dieta informacyjna	143

Stwórz swój azyl	146
Pokusa powielania wrażeń	148
Tryb „ciśniesz”!	153

ROZDZIAŁ 10	
NADMIERNE MYŚLENIE	157
Błędne koło wycofywania się z życia	157
Samoutrudnianie	160
Działanie ponad wszystko	161
Przyzwyczajanie	163
Kiedy się nie zmuszać?	168

ROZDZIAŁ 11	
POKAŻ SIĘ OD NAJLEPSZEJ STRONY	171
Nie musisz być szczery	171
Bądź dobrym aktorem	176
Nie bądź więźniem swojego wizerunku	177
Naucz się mówić dobrze o swoich słabościach	180
Zadbaj o wizerunek w Internecie	182

ROZDZIAŁ 12	
MIŁOŚĆ I WRAŻLIWOŚĆ	189
Nie szukaj drugiej połówki	189
Jak podrywać?	191
Zdestabilizuj swoje życie	196
Pokaż swoją słabość	198
Miłość to nie tylko motylki w brzuchu	200

ROZDZIAŁ 13	
JAK BYĆ SZCZĘŚLIWYM?	205
P.S.	209