

SPIS TREŚCI

Wstęp, czyli jak świadomie wykorzystywać wiedzę psychologiczną	3
1. Samoocena, czyli w jakim punkcie rozwoju osobistego się znajdujesz.	5
2. Instrukcja obsługi, czyli co czuje, myśli i jak działa spełniony człowiek	9
Wybierz dobry sposób budowania poczucia własnej wartości	10
Zadbaj o podstawowe psychologiczne potrzeby	16
Przyjmij najprostszą odpowiedź na pytanie, jak działa człowiek	23
3. Początek drogi, czyli jak zacząć wychodzić z nieoptymalnych wersji siebie . . .	37
Prawdopodobnie nie jesteś świadomy, że działasz w swoich negatywnych stanach.	38
Jak radzić sobie z oporem przed zmianą?	40
Odśwież wiedzę, jak przebiega uczenie się i rozwój	44
Pogódź się z tym, że Twój dotychczasowy sposób myślenia może być błędny	48
Pracuj nad dobrym ustawieniem emocjonalnego GPS.	54
Przerwij błędne koło szkodliwych sposobów radzenia sobie ze stresem	59
Miej przed oczami możliwe etapy w rozwoju.	61
Wybierz, dla kogo ta zmiana!	63
4. Droga ku spokojowi i asertywności, czyli jak zaprowadzić porządek w swoich wewnętrznych stanach	65
Określ, jak powinno działać twoje idealne wewnętrzne trio – Rodzic, Dorosły i Dziecko	67
Walcz o siebie i świadomie wybieraj zachowanie	70
Dostarcz nowe przekonania i wartości do wewnętrznego Rodzica	73
Naucz się odróżniać asertywność od agresji i bierności.	76
Przyjmij nową definicję siły	78
Przyjrzyj się swoim mocnym stronom	80
Obserwuj siebie, ale się nie oceniaj.	84
Zagląдай do wyników badań, a nie do horoskopów	85
Nie zapominaj o emocjach i potrzebach wewnętrznego Dziecka (nawet jeśli masz 95 lat)	88
Zmień sposób mówienia do siebie	90
5. Zdrowe nawyki, czyli jak budować relacje w życiu prywatnym i pracy	93
Obserwuj, z jakiego wewnętrznego stanu komunikują się inni ludzie	94
Zrób remanent wśród ludzi w twoim otoczeniu	95
Zmień sposób rozmawiania z ludźmi	99

Wróć do zwrotów grzecznościowych, naucz się asertywnie zgadzać i odmawiać.	103
Przestań manipulować innymi	107
Naucz się bronić przed manipulacją.	112
Unikaj nieoczywistych drzazg w komunikacji	120
Jak zdrowo spierać się z innymi	123
Dbaj o komunikację i rozwój w pracy	127
Dbaj o komunikację i rozwój w roli rodzica	133
Dbaj o komunikację i rozwój w roli szefa	137
Jak ochronić się przed osobami, które nie dają ci prawa do posiadania granic	140
6. Ślepe uliczki, czyli co może stać na przeszkodzie dalszemu rozwojowi	149
Jesteś zbyt skupiony na sobie i obsesyjnie udowadniasz, że jesteś wartościowy.	150
Jesteś zbyt kontrolujący i czujny	152
Jesteś zbyt uległy, bezradny i zależny.	154
Zbyt często narzekasz i manifestujesz postawę cierpiętника.	156
Jesteś nadmiernie wrażliwy	157
Zbyt często odwlekasz działanie	159
Zbyt często rozpamiętujesz przeszłość	161
Trzymasz się zbyt negatywnego obrazu siebie	163
Za bardzo stronisz od innych ludzi	164
Zachowujesz się w sposób zbyt teatralny i dramatyczny.	165
Jesteś zbyt pobłażliwy dla toksycznego środowiska pracy lub związku	166
Zaniedbałeś swój organizm pod względem fizycznym.	168
7. Postaw na sukces, czyli jak zwiększyć szansę na trwałą zmianę	171
Rozpoznaj swój sposób przywiązywania się do ludzi.	172
Wprowadź więcej luzu, uśmiechu i zabawy w swoje życie	176
Co warto przestać robić, by odblokować swoje możliwości	180
Co jeszcze warto zacząć robić, żeby rozszerzyć opcje rozwoju.	182
Gdzie szukać wsparcia. W czym pomoże ci przyjaciel, coach, psychoterapeuta i psychiatra	195
8. Końcowa samoocena, czyli sprawdzamy, na ile czujesz się pewnie, wykorzystując wiedzę o tym, jak działa człowiek.	203
Warto przeczytać.	207