

Spis treści

	Przedmowa	ix
1	Czy ta książka jest dla ciebie?	1
2	Autodiagnoza	9
	<i>Pomocne pytania</i>	12
3	Wartości i wartościowe cele	23
4	Radykalna otwartość	37
5	Jak biologia wpływa na nas i nasze relacje z ludźmi?	49
	<i>Arkusz 5.1. Aktywacja bezpieczeństwa społecznego</i>	70
6	Sygnalizacja społeczna – jaki jest twój pancerz i jak go zdjąć?	73
	<i>Arkusz 6.1. Surfowanie po impulsach</i>	77
	<i>Arkusz 6.2. W jaki sposób wyrażam emocje?</i>	78
	<i>Konspekt 6.1. Asertywny i życzliwy (z Elastycznym umysłem PROVE)</i>	81
	<i>Arkusz 6.3. Elastyczny umysł PROVE</i>	83
	<i>Arkusz 6.4. Jak bardzo jestem ostrożny/a i podporządkowuję się regułom?</i>	84
	<i>Konspekt 6.2. Przejmij inicjatywę z VARIEs</i>	86
	<i>Arkusz 6.5. VARIEs</i>	88
	<i>Arkusz 6.6. Jaki jest mój styl relacji?</i>	89
	<i>Konspekt 6.3. Elastyczny umysł DEEP</i>	91
	<i>Arkusz 6.7. Elastyczny umysł DEEP</i>	92
7	Elastyczność społeczna	95
	<i>Konspekt 7.1. Rozluźnić uścisk sztywnego umysłu</i>	98
	<i>Konspekt 7.2. Czego uczy nas fatalistyczny umysł?</i>	102
8	Wstyd, poczucie winy i zmieszanie (o rany!)	107
	<i>Konspekt 8.1. Etapy radzenia sobie ze wstydem</i>	110

9	Porównania społeczne, zazdrość, rozgoryczenie i surowe osądy (ojoj!)	117
	Arkusz 9.1. Czy doświadczasz nieużytecznej zazdrości?	121
	Arkusz 9.2. Działania i pragnienia wynikające z zazdrości	122
	Arkusz 9.3. Idź w kierunku przeciwnym do nieużytecznego zazdrosnego gniewu	124
	Arkusz 9.4. Idź w przeciwnym kierunku do nieużytecznej wstydlivej zazdrości	126
	Arkusz 9.5. Czy doświadczasz rozgoryczenia?	129
	Arkusz 9.6. Iść w kierunku przeciwnym do rozgoryczenia	132
	Arkusz 9.7. Bądź bardziej współczujący dla innych – ćwiczenie	134
	Arkusz 9.8. Radzenie sobie z surowymi osądami	138
10	Zaangażowanie społeczne. Nie mówimy o małżeństwie, tylko o relacjach (Nie chcemy cię przestraszyć!)	147
	Arkusz 10.1. Gdy nagle znikasz (no, nie do końca)	150
	Arkusz 10.2. Jak radzić sobie z zawołowanymi żądaniami?	157
	Konspekt 10.1. Elastyczny umysł ROCK ON	160
	Konspekt 10.3. ROCK ON	162
11	Rozwijanie bliskich, zażytych relacji za pomocą komunikacji i informacji zwrotnej	165
	Konspekt 11.1. Dopasuj + 1	168
	Arkusz 11.1. Praca nad różnymi potrzebami intymności	173
	Konspekt 11.2. Zachowaj otwartość na informacje zwrotne	176
	Konspekt 11.3. Jak uczyć się z informacji zwrotnej?	178
12	Pogłębianie zażyłości	181
	Konspekt 12.1. Medytacja miłującej dobroci	183
	Arkusz 12.1. Praktykowanie miłującej dobroci	185
	Arkusz 12.2. Prawdziwa przyjaźń	189
	Arkusz 12.3. Jak chcę się częściej zachowywać wobec przyjaciela/przyjaciółki?	191
13	Nie do końca rozdział ani zakończenie	201
	Podziękowania	203
	Literatura	205
	O autorkach	209