

Spis treści

9 O tym, jak kilka prostych liter może zmienić Twój świat

- 14 Od autorek
- 15 Podziękowania

17 A jak autentyczność

- 27 Praktyczny przewodnik
- 27 Ćwiczenie 1. Twoja definicja autentyczności
- 29 Ćwiczenie 2. Za czym tęsknisz?
- 31 Ćwiczenie 3. Gdy wybieram autentyczność...
- 33 Ćwiczenie 4. Praktyka zmysłu krytycznego

37 L jak lekcje płynące z „nie”

- 44 „Tak” dla „jakiejs” potrzeby? Co to dokładnie znaczy?
- 47 Empatia ma wielką moc
- 49 Praktyczny przewodnik
- 49 Ćwiczenie 1. Wyłumacz swoje „nie”
- 51 Ćwiczenie 2. Cztery kroki empatii dla usłyszanego „nie”

55 F jak fakty

- 67 Praktyczny przewodnik
- 67 Ćwiczenie 1. Zauważ fakty
- 69 Ćwiczenie 2. Powrót do tu i teraz poprzez fakty
- 70 Ćwiczenie 3. Zauważaj na poziomie faktów

71 A co, jeśli jest konflikt?

- 81 Praktyczny przewodnik
- 81 Ćwiczenie 1. Kiedy słyszysz słowo „konflikt”...
- 82 Ćwiczenie 2. Odczuwanie i rozpoznawanie impulsów,
które odpalają w nas lwa
- 84 Ćwiczenie 3. Udzielanie regularnych
informacji zwrotnych
- 87 Ćwiczenie 4. Podwójna empatia w sytuacji konfliktowej

- 89 B, bo lubię radość**
- 92 Czy dorośli mogą się cieszyć jak dzieci?
- 95 Jak szukać radości, spełnienia i szczęścia?
- 100 Praktyczny przewodnik
- 101 Ćwiczenie 1. Odzyskaj dziecięcą radość życia
- 102 Ćwiczenie 2. Radość to dla mnie...
- 103 Ćwiczenie 3. Etykietuj swoją radość
- 104 Ćwiczenie 4. Praktykuj spontaniczność —
zrób coś nowego lub w inny sposób
- 107 E jak emocje**
- 122 Praktyczny przewodnik
- 122 Ćwiczenie 1. Jak wyrazić uczucia
- 124 Ćwiczenie 2. Detektyw uczuć i potrzeb
- 128 Ćwiczenie 3. Powiedz „kocham”
- 129 T jak teatr mentalny**
- 139 Praktyczny przewodnik
- 139 Ćwiczenie 1. Przekształcanie przekonań
- 143 Ćwiczenie 2. Zamień „muszę” na „chcę”
- 145 E jak empatia**
- 149 Czym jest empatia w Porozumieniu bez Przemocy?
- 151 Zabójstwo dla empatii, czyli co?
- 153 Empatię można rozwijać
- 155 Praktyczny przewodnik
- 155 Ćwiczenie 1. Empatyczne bycie ze sobą
- 156 Ćwiczenie 2. Empatia dla nieznajomej osoby
- 157 Ćwiczenie 3. Empatia podczas celebracji
- 159 M jak miłość**
- 179 Praktyczny przewodnik
- 179 Ćwiczenie 1. Prośba czy podziękowanie?
- 180 Ćwiczenie 2. Otwarte serce
- 181 Ćwiczenie 3. Piękno, które widzę w Tobie...

183 **P jak potrzeby**

194 Praktyczny przewodnik

194 Ćwiczenie 1. Zamień „nie lubię” na „potrzebuję”

198 Ćwiczenie 2. Empatia wobec siebie

201 **A jak akceptacja siebie**

212 Praktyczny przewodnik

212 Ćwiczenie 1. O mnie...

213 Ćwiczenie 2. Linia życia

214 Ćwiczenie 3. Medytacja Just BE

215 Ćwiczenie 4. Chwalebne celebrowanie niedoskonałości!

216 Ćwiczenie 5. Transformacja blokujących przekonań

218 Ćwiczenie 6. Wdzięczność wobec siebie

221 **T jak to, co ważne**

239 Praktyczny przewodnik

239 Ćwiczenie 1. Szukanie sedna

240 Ćwiczenie 2. Twoja góra lodowa wartości

243 Ćwiczenie 3. To, co ważne — wsłuchaj się w znaczenie komunikatu

245 **I co z tą złością**

248 Jak to się przekłada na dorosłe życie?

250 Co się tak właściwie z nami dzieje, kiedy się złościmy?

253 Do czego potrzebujemy złości?

254 Kiedy złość może nam zaszkodzić?

254 Jak oswajać przeżywanie złości?

256 Jak wykorzystać mądrość, którą niesie ze sobą złość?

262 Praktyczny przewodnik

262 Ćwiczenie 1. Przytulam moją złość

263 Ćwiczenie 2. Etykietuj swoją złość

265 **I jak intencja**

278 Praktyczny przewodnik

278 Ćwiczenie 1. Wolność wyboru mistrzów zen

- 280 Ćwiczenie 2. Prawdopodobnie najkrótsze ćwiczenie
na intencję
- 281 Ćwiczenie 3. Poranna medytacja na ustawianie intencji

283 **W jak wdzięczność**

- 286 Jak to wygląda w praktyce?
- 288 Za co możemy być wdzięczni?
- 291 Co daje nam praktyka wdzięczności?
- 294 Praktyczny przewodnik
- 294 Ćwiczenie 1. Jak praktykować wdzięczność?
- 296 Ćwiczenie 2. Naucz się dziękować prosto z serca
- 297 Ćwiczenie 3. Bądź lwem — zamień negatyw na pozytyw

299 **„O sobie i dla siebie”**

- 315 Praktyczny przewodnik
- 315 Ćwiczenie 1. Wsluchanie się w głosy krytyczne
- 317 Ćwiczenie 2. Mądrość naszego ciała
- 318 Ćwiczenie 3. Ucieleśnianie — empatia dla siebie
w uważności na ciało
- 319 Ćwiczenie 4. Mentalny fitness

321 **Do mnie mów, o tak...**

- 336 Praktyczny przewodnik
- 336 Ćwiczenie 1. Mów tak, aby wyładowało
- 338 Ćwiczenie 2. Wypracuj własny styl, stosując NVC w mowie
- 345 Ćwiczenie 3. Bezpieczna spontaniczność —
Zanim żyrafa wyjdzie na ulicę

346 Książki

347 Inne

348 Lista uczuć

349 Lista potrzeb

351 Słowniczek