

Spis treści

Wstęp	/5
Oj, biedny Rupert!	/9
Wymiary dojrzałego życia	/13
Narzędzie do „czesania myśli”	/31
Kiedy Twoje potrzeby krzyczą, to emocje są tubą	/37
Samospelniająca się przepowiednia	/49
Budowanie MOST-u	/53
To Ty tworzysz. Efekt Pigmaliona w działaniu	/63
A co ja tam mogę?	/69
Mistrz czy ofiara	/77
Przywracanie harmonii	/89
Twój gryf — obrońca ego	/95
Przekonania — myśli, którym uwierzyłeś	/99
Perspektywa punktu mocy	/107
To samo, ale inaczej. Metoda KRES i feedforward	/113
Coachingowy model rozmowy GOLD	/123
Bankowe konto relacji. Potrzeby SCARF	/129
Czy znaczenie ma znaczenie?	/139
Stroki i głaski	/145
Przyjmowanie krytyki	/147
Wizja siebie a autorytet	/159
Nadszarpnięte zaufanie	/169
Wzięcie na KLATĘ — jak naprawić relację	/175
Metoda STOP na rozhuśtane emocje	/181
Regulacja emocji	/193
Jak doprowadzić konia do wodopoju. Przekonywanie	/201
Odporność psychiczna	/209
Selfcoaching. Narzędzia przywracania się do harmonii i równowagi	/235
Sens	/291
Informacje o autorce	/295