

SPIS TREŚCI

Recenzje	9
Przedmowa	13
Wstęp	19
 CZĘŚĆ I POZNANIE	29
Rozdział 01 Wszyscy potrzebujemy ulgi	31
01.1. Depresja – nagroda za grzeczność	36
01.2. Filozofia Fuck it	39
01.3. Ja wysiadam – Świat nadmiaru	41
01.4. Szybkie pociągi	45
Rozdział 02 Istota ulgi	49
02.1. Ulga mylona ze szczęściem	49
02.2. Jak zrozumieć ulgę	59
02.3. Cykl poszukiwania ulgi	65
02.4. Uff, nie jest tak źle	71
02.5. Najpierw lęk, potem ulga, czyli na huśtawce emocjonalnej	73
02.6. Huśtawka samokontroli	101
02.7. Ukończenia i uniknięcia	110
02.8. Model ulgi w stanie negatywnym	118
Rozdział 03 Ulgę poczujesz i tak	131
03.1. Powrót do przeszłości	132
03.2. Style przywiązania	135

CZĘŚĆ II ZROZUMIENIE	147
Rozdział 04 Napięcia w akcji	149
04.1. Redukcja napięć = ulga	149
04.2. Przejmowanie układu nagrody	152
04.3. To „wina” pamięci	172
Rozdział 05 Redukcja napięć	175
05.1. Napięcie dąży do redukcji	175
05.2. Jak sobie radzimy	196
05.3. Potrzeba kognitywnego (poznawczego) domknięcia	200
05.4. Życie w napięciu nie jest naturalne	205
05.5. Autoagresja – ból i napięcie	207
Rozdział 06 Po czym poznamy, że odczuwamy napięcie ..	211
06.1. Gotowanie napięcia	211
06.2. Cztery stopnie napięcia i stresu	212
06.3. (Nie)performowanie w napięciu	215
06.4. Nie bądź tajfunem	217
06.5. Nie zalewaj potrzeb	222
Rozdział 07 Współczesne uzależnienia	227
07.1. Wszystkie cykle ulgowe	227
07.2. Uzależnienia i współuzależnienia	238
07.3. OCD – Ulga tymczasowa w zaburzeniach obsesyjno-kompulsywnych	244
Rozdział 08 Zachowania doraźno-ulgowe	255
08.1. Lista zachowań	255
08.2. Ludziodowalacze (people pleasing)	257
Rozdział 09 Jak zwiększamy napięcia	265
09.1. Tyrania dnia codziennego	265
09.2. Pokolenie instant i ulga	272

CZĘŚĆ III | PRZEBUDOWANIE 275

Rozdział 10 Chcenia to nie potrzeby 277

10.1. Czuję, bo potrzebuję 277

10.2. Sześć potrzeb życiowych..... 297

10.3. Ulga zaszyta w potrzebach 310

10.4. Komunikacja Oparta na Potrzebach i Uczuciach... 323

10.5. Dużo wszystkiego..... 338

Rozdział 11 Wewnętrzni blokerzy 343

Rozdział 12 Disney na odblokowanie 349

Rozdział 13 Komiczna ulga 353

CZĘŚĆ IV | UWOLNIENIE 357

Rozdział 14 Zhakuj system. 359

14.1. Zanurzenie w tym, od czego uciekasz..... 359

14.2. Początkiem jest uświadomienie sobie..... 367

14.3. Siła wzdychania 374

14.4. Siła zatrzymania i kroku wstecz..... 376

14.5. Takie to jest / Akceptacja..... 379

14.6. Dezintegracja pozytywna..... 392

14.7. Zamienianie bólu we wzmocnienie..... 409

14.8. O uldze i żalu, czyli dwóch stronach medalu..... 410

14.9. Moc ciszy lub moc żałoby/żalu 415

14.10. Powrót do sprzyjającego środowiska 416

14.11. Zasada Złotowłosej 425

14.12. Radykalna ulga 428

14.13. Uwalnianie bywa trudne..... 452

14.14. Prawo do odcięcia 466

14.15. Autoempatia..... 469

14.16. Odcumuj statek, zamiast czekać aż sam odpłynie... 474

14.17. Nabierz rytmu i balansuj 476

Zakończenie	481
Epilog	483
Nota o Autorce	485
Literatura	491