

Spis treści

Wprowadzenie: Twój mózg zawsze słucha ukrytych smoków.....	1 3
Twój mózg: Bardzo krótkie wprowadzenie.....	23

CZĘŚĆ 1: OSWÓJ SMOKI Z PRZESZŁOŚCI: Twoja historia

nie jest twoim przeznaczeniem	29
Porzucone, niewidzialne i nieistotne smoki.....	33
Podręczne lub wadliwe smoki	38
Niespokojne smoki.....	42
Zranione smoki.....	48
Smoki powinności i wstydu.....	55
Smoki wyjątkowe, zepsute lub przekonane o swojej wyższości.	59
Odpowiedzialne smoki.....	62
Smoki gniewu.....	66
Smoki osądu.....	70
Smoki śmierci.....	75
Smoki żałoby i straty.....	79
Smoki beznadziei i bezradności.....	90
Smoki przodków.....	95

CZĘŚĆ 2: UCISZ SMOKI ZEWNĘTRZNE: Nie pozwól ich

smokom walczyć z twoimi.....	105
Smoki rodziców.....	107
Smoki rodzeństwa i kolejności urodzenia.....	109
Smoki-dzieci.....	11 2
Smoki nauczycielskie i trenerskie.....	114
Smoki-przyjaciele, smoki-popularne dzieciaki i smoki-wredne dziewczyny.....	11 6

Dawne, obecne i przyszłe smoki-kochankowie.....	118
Smoki-trolle internetowe.....	121
Smoki innych ludzi są zaraźliwe.....	123

CZĘŚĆ 3: OSWÓJ MYŚLI, KTÓRE ZASILAJĄ TWOJE

SMOKI: Jak stawienie czoła twoim 100 najgorszym myślom

może uzdrowić twoje życie.....	125
Myśli-mrówki typu wszystko albo nic.....	130
My -mrówki typu jestem gorszy.....	133
Myś -mrówki typu tylko zło.....	135
Myś -mrówki wpędzające w poczucie winy.....	137
Myś -mrówki nadające etykiety.....	140
Myś -mrówki przepowiadające przyszłość.....	142
Myś -mrówki czytające w myślach.....	145
Myś -mrówki typu gdyby tylko i będę-szczęśliwy-gdy.....	147
Myś -mrówki obwiniające innych.....	149

CZĘŚĆ 4: POZBAŹ SIĘ SMOKÓW ZŁYCH NAWYKÓW:

Zidentyfikuj automatyczne zachowania, które niszczą ci życie.....	163
Smoki złych nawyków, które każą ci mówić tak, gdy powinieś mowie nie.....	169
Smoki złych nawyków, które każą ci automatycznie odmawiać lub popadać w konflikt.....	171
Smoki złych nawyków, które każą ci przeszkadzać innym i nie filtrować informacji.....	174
Smoki złych nawyków, które mają problem z prawdą.....	178
Smoki złych nawyków, które sprawiają, że jesteś rozproszony, zachowujesz się obsesyjnie i wykonujesz wiele zadań naraz.....	182
Smoki złych nawyków, które każą ci prokrastynować (zrobię to jutro).....	185
Smoki złych nawyków, które sprawiają, że jesteś zdezorganizowany.....	188
Smoki złych nawyków typu wymyślmy sobie problem.....	192
Smoki złych nawyków, które sprawiają, że się przejadasz.....	196
Nieświadomie smoki złych nawyków.....	200

CZĘŚĆ 5: PRZECHYTRZ PODSTĘPNE SMOKI: Wpływ

reklamodawców, firm spożywczych, gadżetów, wiadomości

i mediów społecznościowych.....	205
Smoki przemysłu spożywczego.....	211
Smoki substancji i toksyn.....	216
Cyfrowe smoki.....	222
Smoki sportów kontaktowych.....	229
Smoki świąteczne.....	232

CZĘŚĆ 6: UWALNIANIE SIĘ OD SMOKÓW UZALEŻNIEŃ:

Nowy, dwunastostopniowy model oparty na mózgu.....	235
--	-----

CZĘŚĆ 7: POSKRAMIACZ SMOKÓW: Czy jest u ciebie zdrowy,

słaby, czy może zbytnio cię kontroluje?.....	293
--	-----

Zakończenie.....	311
O doktorze Danielu G. Amenie.....	315
Podziękowania.....	317
Źródła.....	319
Przypisy.....	323