

Spis treści

Wstęp. Dlaczego ludzie sobie nie radzą	11
--	----

CZĘŚĆ I

Skąd wzięły się twoje problemy	17
1. Opiekunowie, rodzeństwo i środowisko rodzinne	21
Style przywiązania	27
Rodzeństwo	33
To, co dobre i złe	40
2. Lata szkolne	46
Nastoletni mózg	53
Czynniki wpływające na tożsamość	58
Rozwijanie marki osobistej	70
3. Reklamy, media, media społecznościowe	76
Reklamy	77
Film i telewizja	88
Media społecznościowe	95
4. Duma i uprzedzenie	107
Jawne uprzedzenia	109
Mikroagresje	120
5. Zdarzenia życiowe	141
Rozstania i cierpienie	145
Śmierć ukochanej osoby	151
Osamotnienie	162

CZĘŚĆ II

Dlaczego nie możesz ruszyć z miejsca	185
6. Emocje, myśli i przewidywania	187
Cel emocji	188
Dostrzegamy to, czego się boimy	196
Emocje wtórne	203
7. Reakcja walcz-uciekaj-zastygnij-łś się	217
Walczyć czy uciekać?	220
Zastygnij	226
Reakcja łś się	228
Myśli	229

8. Sposoby radzenia sobie z problemami tylko pogarszające sytuację	246
9. Krytyk wewnętrzny i negatywne myśli o sobie	276
Jak rozpoznać swojego wewnętrznego krytyka	277
Nowe podejście do samokrytycyzmu	294
Przełomowe momenty w życiu a samokrytycyzm	298
10. Współczesna miłość	306
Aplikacje randkowe	307
Style przywiązania a randkowanie	313
Czym tak właściwie jest miłość	325

CZĘŚĆ III

Jak ruszyć naprzód - nowy zestaw sprawdzonych technik 337

11. Ćwiczenia uziemiające	345
Technika 54321	347
Zanurz twarz w lodowatej wodzie	350
Medytacja z wizualizacją bezpiecznego miejsca	351
12. Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne	357
Ćwiczenia oddechowe	359
Progresywna relaksacja mięśni	363
13. Uważność	367
Trzy ćwiczenia na uważność	369
Technika STOP	376
14. Pisanie dziennika	380
Pisanie dziennika z podpowiedziami	383
Dziennik gniewu	384
15. Samowspółczucie	387
Ćwiczenia na samowspółczucie	391
16. Żyj w zgodzie ze swoimi wartościami	398
Cele a wartości	399
Określanie swoich życiowych wartości	401
17. Znajdź odpowiadającą ci społeczność i przyłącz się do niej	411
Angażowanie się w społeczność	412
Angażowanie się w kampanie	417
Wolontariat	420

18. Znajdź terapię dla siebie 423

I na koniec terapia 423

Powszechne mity związane z terapiami 424

Rodzaje terapii 429

Załącznik Jak stopniowo pokonać problem unikania czegoś 443

