

SPIS TREŚCI

Specjalne podziękowania dla Ciebie • 13

Powitanie i zaproszenie do podróży • 15

Plan podróży • 17

Podróżnicy • 22

PRZYSTANEK I. Różowa krowa • 25

Różowa opowieść • 25

Bohater drugiego planu • 30

Spersonalizowane skrzydła • 31

PRZYSTANEK II. Zniekształcone lustro w beczce śmiechu • 39

Ból społeczny a potrzeba akceptacji • 48

Jak przestać wierzyć zniekształconym odbiciom? • 50

Pamięć emocjonalna i ruminacja • 51

PRZYSTANEK III. Z krytyką, hejtem, oceną po imieniu • 55

Krytyka • 55

Ocena • 67

Hejt • 71

PRZYSTANEK IV. Źródła pochodzenia • 79

Hejterze, krytykancie — skąd pochodzisz? • 79

O kim to historia? • 104

PRZYSTANEK V. Mózg z poczuciem wartości • 107

Skąd pochodzi poczucie wartości? • 107

Historia o poczuciu wartości • 108

PRZYSTANEK VI. Mózg Przechodnia Nielota • 137

Przechodzień Nielot • 137

Afera w mózgu hejtera • 142

List do hejterów i krytykantów • 144

Ja nie oceniam • 149

Historia o kelnerze • 152

PRZYSTANEK VII. Mózg Uskrzydłonego Podróżnika • 165

Uskrzydłony Podróżnik • 165

Odpalamy skrzydła • 169

PRZYSTANEK VIII. Typy Przechodniów Nielotów • 187

Kilka słów o drodze życia i Mount Evereście • 187

Psycholog • 190

Strażnik szlaku • 201

i-Lustrator • 217

Autoreduktor • 228

PRZYSTANEK IX. Poczucie wartości na siłowni • 245

Neuroplastyczność jak trener personalny • 245

Trening asertywności • 253

Aktywność fizyczna • 259

Praktyka mindfulness • 261

Trening pozytywów • 268

Trening wyższej szczegółowości emocjonalnej • 277

PRZYSTANEK X. Zakończenie podróży • 285

Jak mogę wspierać Cię na szlaku? • 297

Źródła użyte w tej podróży książkowej • 301