

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Szacunek w czasach chłodu społecznego	11
Brak zainteresowania jest źródłem chorób jednostek i całych społeczeństw	12
Podnoszą się głosy sprzeciwu	14
Co oferuje ta książka	16
Człowiek – istota potrzebująca empatii	23
Nasze podstawowe wyposażenie emocjonalne	27
Współczucie – szczególny rodzaj empatii	32
Wczuwanie się w emocje, myślenie i sposób życia innych – koncepcje empatii	36
Społeczeństwo głodne emocji	43
Życie w epoce narcyzmu	46
Cyfryzacja emocji	49
Żądza skandali i poniżania	50
Radykalizacja języka	56
Maska swobodnego stylu bycia	58
Traktowanie osób starszych	60
Kryzys pojęcia godności	63
Wartości i poczucie własnej wartości są ze sobą ściśle powiązane	67
Czym właściwie są wartości?	69
Poczucie własnej wartości jest kształtowane przez nas samych i przez otoczenie	76
Regulacja poczucia własnej wartości – całe życie na pełnych obrotach	82
Wartości i poczucie własnej wartości – nasz skarb	86
Siedem stopni szacunku	89
Fundament, na którym zasadza się cały proces – uwaga i zauważanie	91
Pierwszy krok na drabinie hierarchii – uważność	94
Doceniać wartość innych – respekt lub uznanie	99
Pozytywny feedback – akceptacja	104
Punkt centralny piramidy: szacunek	108
Zaufanie – ważny element współżycia z innymi	108

Najwyższa forma zaufania – miłość 112

Szacunek wczoraj i dziś 113

Przeciwieństwo szacunku 115

Istota obrazy 116

Chory z braku szacunku 125

Jak najlepiej radzić sobie z obrazą 128

Jak działa deprecjacja 137

Zazdrość – motyw każdego rodzaju deprecjacji 138

Antagoniści szacunku 141

Stępić ostrze deprecjonującego 155

Wieloaspektowość milczenia 161

Gdy milczenie niszczy 163

Jasna strona ciszy – milczenie wyrażające szacunek 169

Narcyzm lub przesadny szacunek do siebie 175

Charakterystyczne cechy narcyzmu 176

Młodsza siostra narcyzmu – arogancja 186

Szacunek jako forma terapii 190

Mniej szacunku, więcej agresji 195

Otrzeźwienie lub złe przebudzenie 197

Amok i terror 200

Zespół wypalenia zawodowego i spótka – wypalony szacunek 211

Od zapału do wypalenia 216

Od astmy do zgorzknienia 227

Najlepsze lekarstwo na zespół wypalenia – szacunek 232

Psychologia chwalenia i dziękowania 237

Co może działać prawdziwa pochwała 238

Uwaga na nadmierne i fałszywe pochwały 248

Wdzięczność daje szczęście 253

Szacunek dla partnera i towarzysza życia 259

Stawić czoła jeźdźcom Apokalipsy 262

Omijać pola minowe miłości 265

Jak stworzyć związek oparty na szacunku 269

Korzyść dla wszystkich: dobra atmosfera w pracy 273

Gratyfikacja, czyli ważna rola wynagrodzenia 275

Psychoterror – mobbing 278

Wdrażanie kultury szacunku wśród kierownictwa i pracowników 283

Jak wprowadzić szacunek w życie 287

Otwartość – brama do szacunku 288

Komunikacja oparta na szacunku – również w przypadku krytyki 295

Opanowanie – zimna krew i wewnętrzny spokój 303

Doceńmy godność 307

Przypisy 311

Polecane książki 31