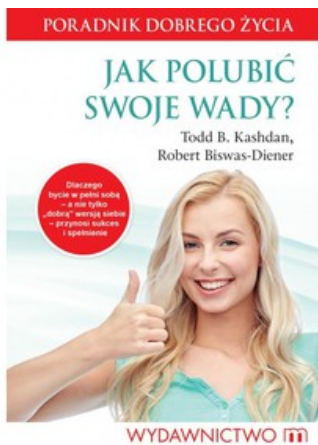


Jak polubić swoje wady?

Meg Meeker



Kategorie:

Książki > Książki dla dorosłych > Dla kobiet

27,26 zł ~~29,00 zł~~

numer katalogowy: PR/0273

ISBN: 9788380210363

liczba stron: 372

format: 140 x 202 mm

oprawa: miękka

Często wyobrażamy sobie, że bylibyśmy szczęśliwsi, gdyby udało nam się zmienić siebie, uwolnić od złych emocji i od tego wszystkiego, czego w sobie nie lubimy. Tymczasem autorzy „Jak polubić swoje wady?” na podstawie własnych badań i obserwacji udowadniają, że prawdziwe szczęście można osiągnąć tylko wtedy, gdy zaakceptujemy swoje słabe strony i nauczymy się je wykorzystywać. Jak to zrobić? Amerykańscy psychologowie, Todd B. Kashdan i Robert Biswas-Diener, krok po kroku prowadzą Czytelników do pełnej akceptacji siebie.

Spis treści

WSTĘP

- Obietnica integralności
- Osiągając integralność poza szczęściem
- Dwóch autorów, jedno dążenie
- Czerpanie z jasnej strony ciemnej strony

ROZDZIAŁ 1

- Zamiennik nosa do szczęścia
- Dlaczego sposób, w jaki szukamy szczęścia, nie uczyni nas szczęśliwymi
- Narastająca fala lęku
- Integralność w praktyce
- Podejście przyjęte w niniejszej książce

ROZDZIAŁ 2

- Powstanie klasy wygodnictwa
- Źródła uzależnienia od komfortu
- Jak unikać tego, co wewnątrz
- Uzależnienie od komfortu szkodzi naszym dzieciom
- Jaką mamy alternatywę?
- Święty Graal psychologii

ROZDZIAŁ 3

- Co dobrego jest w złym samopoczuciu?
- Dlaczego to, co złe, może być silniejsze od tego, co dobre
- Skoro negatywne emocje są tak przydatne, to dlaczego tak bardzo ich nie lubimy?
- Przegląd trzech budzących postrach emocji

ROZDZIAŁ 4

- W jaki sposób pozytywne emocje mogą doprowadzić do upadku?
- Czy przesadziliśmy z poczuciem szczęścia?
- Skoro szczęście jest tak wspaniałe, to dlaczego nie przychodzi nam łatwiej?
- Podręcznik taktyczny umiarkowanego nieszczęścia

ROZDZIAŁ 5

- Poza obsesją uważności
- Trzy bezmyślne drogi do sukcesu i dobrego samopoczucia
- Bezmyślne interwencje
- Zaprzęganie bezmyślności do działania

ROZDZIAŁ 6

- Efekt Teddy'ego
- Zrozumieć trzy aspekty efektu Teddy'ego
- Ty też byłeś niegrzeczny
- Tracąc panowanie nad sobą
- Świat jest teatrem
- Co dwóch narcyzów, to nie jeden

ROZDZIAŁ 7

- Cały ten kram
- Dostrzec skrzywienie optymistyczne
- Skomplikowane, ale się sprawdza
- Równoważenie doraźnej przyjemności z przyszłym poczuciem sensu
- Równoważenie nowości i stabilności
- Przeczesać wszystko gęstym grzebieniem
- Poza szczęściem
- Podziękowania
- Przypisy