

Jak zwiększyć poczucie własnej wartości? Trening.

Autor: [Glenn R. Schiraldi](#)

Są tacy ludzie, którzy zdają się niczym nie przejmować. Stresogenne sytuacje bardziej ich bawią, niż martwią. Nic nie może zachwiać ich dobrym samopoczuciem i budującą radością. Inni chcieliby reagować tak samo, ale nie potrafią -- przemawia przez nich zwątpienie we własne siły.

Samozwątpienie i niska samoocena to wyjątkowo toksyczne trucizny. Osoby niepewne swoich sił są skryte, podejrzliwe i przesadnie troszczą się o swój status społeczny. Koncentrują się na tym, co je ogranicza, a problemy wydają im się większe, niż są w rzeczywistości.

Zachwianie poczucia własnej wartości może dotknąć każdego z nas, ale zdecydowanie nie każdy może się z tego wyzwolić o własnych siłach. Książka doktora Glenna Schiraldiego to pomocna dłoń wyciągnięta w stronę wszystkich wątpiących.

Spis treści:

Podziękowania (11)

Wstęp (13)

Część I Zrozumienie poczucia własnej wartości

Rozdział 1. Dlaczego poczucie własnej wartości? (17)

Rozdział 2. Przygotowanie od strony fizycznej (23)

Rozdział 3. Poczucie własnej wartości i jego wzrost (41)

Część II Czynniki I: Realia bezwarunkowej wartości ludzkiej

Rozdział 4. Podstawy wartości człowieka (55)

Rozdział 5. Odkryj i zastąp autodestrukcyjne myśli (69)

Rozdział 6. Przyjmij do wiadomości rzeczywistość - mimo wszystko! (91)

Rozdział 7. Szanuj swoją rdzenną wartość (95)

Rozdział 8. Wypracuj nawyk pozytywnego myślenia o swoim rdzennym ja (103)

Rozdział 9. Przegląd zagadnień dotyczących bezwarunkowej wartości ludzkiej (109)

Czynnik II: Doświadczenie bezwarunkowej miłości

Rozdział 10. Podstawy bezwarunkowej miłości (115)

Rozdział 11. Odkryj, pokochaj i uzdrów swoje rdzenne ja (125)

Rozdział 12. Język miłości (133)

Rozdział 13. Dobre opinie innych osób (139)

Rozdział 14. Przyjmij do wiadomości i zaakceptuj swoje zalety (143)

Rozdział 15. Kultywuj akceptację własnego ciała (149)

Rozdział 16. Wzmacniaj i wspieraj uznanie dla swojego ciała (157)

Rozdział 17. Wzmocnij miłość i uznanie dla samego siebie (163)

Rozdział 18. Oczy miłości - medytacja (169)

Rozdział 19. Polub twarz w lustrze (171)

Rozdział 20. Przegląd zagadnień dotyczących bezwarunkowej miłości (175)

Czynnik III: Aktywny aspekt miłości: Wzrastanie

Rozdział 21. Podstawy Wzrastania (181)
Rozdział 22. Zaakceptuj to, że nie jesteś doskonały (191)
Rozdział 23. Tak dla przyjemności (rozważanie możliwości) (195)
Rozdział 24. Zestawienie cech swojego charakteru (199)
Rozdział 25. Doświadczaj przyjemności (209)
Rozdział 26. Przygotuj się na niepowodzenia (221)
Rozdział 27. Przegląd zagadnień związanych ze Wzrastaniem (233)
Epilog Podsumowanie (237)
Dodatki
Dodatek 1. Model pomocy osobie cierpiącej z powodu niedoli (241)
Dodatek 2. Wybaczanie własnemu ja (247)
Dodatek 3. Uzdrawiający dotyk miłości (251)
Zalecana lektura (257)
Bibliografia (259)
O autorze (265)