

SADRŽAJ

Predgovor.....	5
Recenzija knjige “U susret boljem sebi: terapije za duševni mir”	7
Posveta.....	9
Uvod.....	11
Psihološke sesije	13
Samopouzdanje i Samopoštovanje.....	14
Razlika između samopouzdanja i samopoštovanja	14
Samopoštovanje i prihvaćanje samog sebe.....	17
Prvo: Odgoj	17
Drugo: Težnja potpunosti	19
Perfekcionizam se može manifestirati na različite načine	23
Treći faktor su duboko ukorijenjena uvjerenja.....	31
Strah od odbijanja drugih	39
Smatram da imam mnogo nedostataka (mahana)	51
Morate reći “NE”	57
Kako da postavite granice, a da ne povrijedite druge ljude?	61
Uvjerljivije osam puta	65
Idealna težina	67
Između tuge i depresije	71
Tuga	73
Povećavanje boli (pain catastrophizing)	73
Da li zapravo tuga ima svoje značenje?	74
No, ko sam ja?.....	75
Dakle, ko sam ja?	76
Crveni novčanik i vaše samopoštovanje	79
Prvi faktor: Korištenje snage	81
Drugi faktor: Pogrešno vjerovanje (ubjeđenje) o jednakim šansama	82
Treći faktor: Osjećaj zasluživanja	83

Četvrti faktor: Nedostatak vjere u ahiret.....	85
Utjecaj konzumerističkog načina života na dušu	93
Zavisnost od multitaskinga	103
Kako da postavimo prioritete?	107
Snaga volje	111
Kako očuvati i trenirati snagu volje	114
Čuvajte vrijeme za tišinu i spokoj	115
Kako postupiti u vremenima stresa i kako izgraditi nove navike ili ostaviti stare?	118
Odlaganje.....	121
Dakle, zašto prokrastiniramo?	123
Razlozi za prokrastinaciju mogu se podijeliti na nekoliko elemenata:.....	123
Odabir djela koje volimo umjesto onoga što bismo trebali činiti	125
Tražite izazove	126
1. Pronađi uzor i primjer, čak i ako je riječ o tebi u prošlosti.....	127
2. Zapamti da si učitelj	127
3. I na kraju, najvažnija stvar je tražiti pomoć od Boga	128
Odgovor na izbjegavanje	131
Počnimo postupuno	136
Nikada ne napuštajte svoje navike	139
Psihološka ravnoteža	145
Kako održati dobar balans?	147
Vrijeme za napredovanje	149
Pretjerano razmišljanje.....	153
Pokušajte da ne razmišljate	157
Počnimo zajedno s terapijom.....	161
1. Identificirajte stupanj odgovornosti	162
2. Počnite definirati problem	162
3. Predajte se sebi.....	163
4. Na kraju, prihvatite prisustvo nepoznatog	164