

Spis treści

Podziękowania	9
Wstęp	11
Rozdział 1. Jak perspektywa postrzegania czasu wpływa na twoje życie	13
Fundamenty negatywnego nastawienia	16
Stres: matka naszych dolegliwości	16
Zaburzenia lękowe: dzieci stresu	16
Depresja: pasierbica stresu	18
Geneza perspektyw postrzegania czasu	20
Wypełnij ten kwestionariusz	20
Sześć głównych perspektyw postrzegania czasu	22
Zrównoważona perspektywa postrzegania czasu przynosi większą stabilizację	23
Pozytywne skutki	24
Rozdział 2. Jak twoja perspektywa postrzegania czasu skazuje cię na toksyczne relacje – i co możesz z tym zrobić	27
Różne twarze toksycznych relacji	28
Przeszła negatywna perspektywa postrzegania czasu a toksyczna relacja	28
Osobowość narcystyczna	28
Tłumienie emocji	30
Pięć oznak, że jesteś w toksycznej relacji	32
Co się stało z Jennifer?	33
Reakcja bierno-agresywna	34
Bierna agresja jako reakcja na dręczenie	34
Działania prewencyjne – zdrowe sposoby reakcji	36
Nie myl dobrego serca z bierną agresją	38
Sekrety i kłamstwa	38
Kłamać uczymy się w dzieciństwie	39
A co z tajnymi agentami i facetami z kilkoma rodzinami, które o sobie nie wiedzą?	40
Kończenie toksycznej relacji w pięciu krokach	42
Uwolnij się od negatywnej przeszłości i wpuść do swojego życia miłość	42

Rozdział 3. Dręczyciele i ich ofiary	45
Skąd się biorą dręczyciele?	46
A co z ofiarami?	49
Jak rozpoznać potencjalną ofiarę dręczenia	50
Studium przypadku dręczenia w szkole	51
Dręczenie w miejscu pracy	55
Skrajne przypadki dręczenia	58
Zbrodnie z nienawiści i bohater	62
Najpotężniejsza broń: edukacja	63
Rozdział 4. Ostracyzm – ostateczne odrzucenie	65
Trwałe szkody	66
Współpraca w społecznościach ssaków z rządu naczelnych	67
Perspektywa Jane Goodall	69
Skokowy rozwój ostracyzmu	69
Przypadek ostracyzmu religijnego	71
Przypadki ostracyzmu w miejscu pracy	71
Poczucie „braku”	73
Jak przejąć kontrolę	73
Rozdział 5. Seks a perspektywy postrzegania czasu	77
Perspektywa przeszła negatywna: Seks nie był przyjemnym doświadczeniem	79
Perspektywa przeszła pozytywna: Wow! To było super!	80
Teraźniejszy hedonizm: Zróbmy to teraz!	81
Teraźniejszy fatalizm: Będzie, co ma być.	83
Przyszły seks: Lęk przed nieznanym	84
Przyszła transcendentalna perspektywa postrzegania czasu	84
Jaka jest idealna perspektywa postrzegania czasu w odniesieniu do seksu?	85
Mężczyźni, seks i perspektywy postrzegania czasu	86
Kobiety, seks i ich perspektywy postrzegania czasu	89
Prognozy są bardzo dobre	94

Rozdział 6. Wychowanie dzieci a perspektywy postrzegania czasu	95
Bezwarunkowa miłość	96
Lęk rodzicielski	96
Współczesne czynniki stresogenne	96
Dyscyplina	98
Granice	100
Pracująca mama	101
Pracujący tata	102
Odnaleźć równowagę	102
Samotne wychowanie dziecka	104
Pytania i odpowiedzi	104
Syndrom pustego gniazda	108
Ciesz się na myśl o świetlanej przyszłości	110
Bogactwo możliwości	110
Rozdział 7. Jak stres wpływa na twoją perspektywę postrzegania czasu – i co możesz z tym zrobić	113
Stres a twoje serce	115
Stres a choroba pośpiechu	118
Stres przedświąteczny: gwiazdkowa chandra czy choroba afektywna sezonowa?	121
Jedzenie a stres	124
Stres wynikający z nienaturalnych zachowań w kulturze współczesnej	127
Efekt widza	128
Rozładowywanie stresu wywołanego wyrzutami sumienia	131
Rozdział 8. Szczęście i życie, które ma sens	135
Dążenie do szczęścia	136
Poszukiwanie sensu	137
Szczęście kontra sens	137
Jesteś plusem czy minusem?	138
Praca z misją	141
Życie, które ma sens	143
Życzliwość jest najważniejsza	144
Perspektywy postrzegania czasu i nasz sposób widzenia świata	144

Miłość to zyczliwość, a zyczliwość to siła	145
Jak nasz pośpieszny styl życia niszczy kulturę uprzejmości	146
Nadszedł twój czas	147
Twoja jaśniejsza przyszłość	150
Epilog. Przyszłość terapii	151
Proces powstawania aplikacji TPT	152
Beta-testerzy	153
Aetas: Mind Balancing Apps	153
Greatist.com	154
Słowniczek	157
Załącznik: Kwestionariusz ZTPI	159
Klucz do obliczania wyników	161
Źródła	165
Indeks rzeczowy	167
O Autorach	169