

SVEND BRINKMANN

POCZUJ GRUNT POD NOGAMI

**Jak uciec z pułapki
samorozwoju**

Przekład
Justyna Haber-Biały
Agata Lubowicka

MANDO 

Spis treści

PRZEDMOWA	9
WSTĘP. Życie w kulturze przyspieszenia	11
Wirywać do przodu albo zapuszczać korzenie	16
Poczuć grunt pod nogami	20
PIERWSZE. Przestań wsłuchiwać się w siebie	29
Wewnętrzne przeczucie	32
Odnaleźć siebie czy dojść ze sobą do porozumienia?	36
Maszyna paradoksu	39
Co mogę zrobić?	43
DRUGIE. Skup się na tym, co negatywne w twoim życiu	47
Tyrania pozytywności	49
Psychologia pozytywna	51
Pozytywny, doceniający i aprobujący menedżer	54
Obwinianie ofiary	56
Narzekanie	58

Okiełznanie	60
Co mogę zrobić?	61
TRZECIE. Płyn pod prąd	65
Czym jest płynięcie z prądem	
i dlaczego zaczęliśmy tak robić?	68
Etyka wątplenia w społeczeństwie ryzyka	74
Co mogę zrobić?	80
CZWARTE. Powściągnij emocje	83
Kultura uczuć	86
Konsekwencje kultury uczuć	92
Co mogę zrobić?	98
PIĄTE. Zwolnij swojego trenera osobistego	101
Umasowienie coachingu we wszystkich	
aspektach życia	103
Niebezpieczeństwa coachingu	106
Coaching i przyjaźń	110
Co mogę zrobić?	112
SZÓSTE. Przeczytaj powieść – zamiast	
kolejnego poradnika albo biografii	117
Popularne gatunki literackie naszych czasów	120
Powieść jako technologia siebie	124
Literatura bez złudzeń	129
Co mogę zrobić?	135
SIÓDME. Kontempluj przeszłość	139
Osobowe znaczenie przeszłości	144
Co mogę zrobić?	149