

Joanna Szczerbata

PANIE KOCIE, JAK ŻYĆ?

Przewodnik po równowadze, odpoczynku
i codziennych przyjemnościach

SPIS TREŚCI

WSTĘP 5

DLACZEGO KOT TYLE ŚPI? 7

Po pierwsze odpoczynek • Po drugie gonitwa myśli •
Po trzecie robienie siebie w konia

KOT I LUKSUS 13

Mieć czy być – oto jest pytanie

KOCIE PORY ROKU 17

Cykl życia

Z SZAFY WIDAĆ WSZYSTKO 21

To nie moja wina

KOT NIE PALI SIĘ ZE WSTYDU 25

Co z tym wstydem?

PORANNY POŚPIECH 29

Nie poganiaj • Jaki zatem może być ten nasz wewnętrzny zegar?

ODPUSZCZANIE 37

Odpuść sobie, a będzie ci dane

NIE KAŻDY JEST JAK KOT 43

Nie krytykuj, miły, nie krytykuj • Cień, którego nie akceptujemy

ZŁOŚĆ PIĘKNOŚCI SZKODZI 49

Ech, ta złość... • Czy można zaprzyjaźnić się ze złością?

ROZMOWA 55

Walka na racje i te inne • Jak efektywnie rozmawiać?

CZŁOWIEK TO NIE KOT 61

Pułapka ponadprzeciętności • Czy pokory możemy się nauczyć?

BLADY ŚWIT 67

Potrzeba bezpieczeństwa • Jak umiejętnie reagować?

ZDZIWIWONY PONIEDZIAŁEK 75

Konsekwencja • Konsekwencja – zmiana nawyków

CZYM KARMI SIĘ KOT? 83

Uzależnienia • Pokarm dla duszy

GŁASKI 89

Po co ludziom głaski?

KOT NIE POTRAFI GRAĆ W TEATRZE 97

Dlaczego udajemy kogoś, kim nie jesteśmy? •

Czym jest alfabet myśli ludzkich?

KŁAMSTWO MA LUDZKIE OCZY 103

Kim jest kłamca? • Czy możemy rozpoznać kłamstwo? •

Czy można rozpoznać kłamcę?

JAK KOT Z KOTEM 109

Słuchaj tylko mnie

OCZEKIWANIE 113

Oczekiwania albo szczęście

LUDZIE I CEL 117

Drogowskazy • Jak znaleźć cel w życiu?

PO CO KOTU WĄSY? 121

Bez wąsów • Jak odnaleźć zdrowy rozsądek?

KOT I JEGO OGON 125

Jak znaleźć równowagę? • Gdzie jej szukać?

MIEJSCE DO ŻYCIA 129

Dlaczego ludzie odchodzą? • Kochaj mnie takiego, jaki jestem

DWA FOTELE I DWA KOTY 133

Introwertycy zmieniają świat

UŚMIECH KOTA 137

Uśmiech człowieka

KOCIE SMAKI 143

Jem, bo się źle czuję • Bieg po zdrowie • Na co zatem zwrócić uwagę,
aby nie zwariować na punkcie jedzenia?

SŁUCHAMY 149

Po co jest słuchanie? • Plotki • Jak sprawdzić, czy plotkujesz?

PRZYJACIEL 155

Po co nam drugi człowiek?

DUŻY KOT A MAŁE PRZYJEMNOŚCI 159

Luksusowy człowiek • Być sobą

DZIURY 163

Czy leci z nami psycholog?

KOT I PUDEŁKA 167

Rozchwiane emocje

KOT I PAMIĘĆ 173

Rozpamiętywanie

KOCIA MĄDROŚĆ 177

Mądrość ludzka

DZIECI 181

Dzieci człowieka

KOT I KRZYKI 185

Królowa dramy

KOT I ZASADY 189

Człowiek i zasady

KOCIE MANIPULACJE 193

Manipulacja człowieka

ZWRACANIE KŁACZKÓW 197

Co w sercu, to na ustach ▪ Zasada trzy na jeden

KOT I CZŁOWIEK 201

Kot w domu