

Marta
Miłuńska

W SERCU ZAUFAŃIA

Jak budować
wewnętrzną pewność siebie
i trwałe relacje

WYDAWNICTWO WAM

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE • 7

CZĘŚĆ 1: POZNAĆ • 11

ROZDZIAŁ 1: CZYM JEST ZAUFANIE? • 13

Pierwsze kroki ku zaufaniu	13
Refleksja: Nauka zaufania w mojej rodzinie	23
Współczesna psychologia o zaufaniu	24
Refleksja: Reakcje na zależność	31
Refleksja: Mój styl przywiązania	44
Zaufanie społeczne	46
Duchowa głębia zaufania	50
Teorie w działaniu	58
Refleksja: Mapa zaufania	64

ROZDZIAŁ 2: ZAUFANIE W CIELE I RELACJACH • 75

Chemia zaufania	76
Refleksja: <i>Slow motion</i>	79
Plastyczność mózgu	80
Żaloba utraty zaufania	84
Pamięć ciała – traumy i ból	91

Refleksja: Reakcje na bliskość	95
Duchowa czułość	95
Odporność psychiczna	97
Obrona przed utratą zaufania	100
Refleksja: Między kontrolą a bliskością	107
Dojrzała ufność	109
Refleksja: Idealizuję czy ufam autentycznie?	114
Niedomknięty kryzys	118

CZĘŚĆ 2: ULECZYĆ • 125

ROZDZIAŁ 3: KIEŁKOWANIE UFNOŚCI DO SIEBIE SAMEGO • 127

Czułość wobec siebie	129
Refleksja: Mój osobisty krytyk	134
Analiza orkiestry wewnętrznych głosów	135
Moje wewnętrzne dziecko	140
Usłyszeć szepty ciała	145
Detronizacja własnej omnipotencji	151
Refleksja: Granica odpowiedzialności i iluzji	159
Mikrodecyzje, czyli małe zwycięstwa	160
Refleksja: Drobne, ale znaczące kroki	163

ROZDZIAŁ 4: OTWARCIE SIĘ NA INNYCH • 171

Budowanie więziotwórczych mostów	171
Refleksja: Ryzyko nieuciekania	178
Ludzkie tereny (przy)graniczne	178
Dojrzała asertywność	181

Refleksja: Stanąć przy sobie	189
Przebaczenie i dojrzała otwartość	190
Refleksja: Próba nowości	195
Etapy drogi ku wewnętrznej wolności.	196
Autentyczny dialog	200

CZĘŚĆ 3: DOŚWIADCZYĆ (PRAKTYKA) • 211

ROZDZIAŁ 5: DROGA PRZEZ MIASTO ZAUFANIA • 213

Jak korzystać z tej części książki?	213
Moje miasto zaufania	215
Szlakami zaufania – ĆWICZENIA	217

PODSUMOWANIE • 261

BIBLIOGRAFIA • 265