

Poczuj grunt
pod nogami

Spis treści

PRZEDMOWA	9
WSTĘP. Życie w kulturze przyspieszenia	11
Wyrywać 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



ZAKOŃCZENIE. Stoicyzm w kulturze

przypisy **155**

Stoicyzm **159**

Stoicyzm w Grecji **161**

Stoicyzm w Rzymie **168**

PRZYPISY **173**