

# Spis treści

<b>Podziękowania</b>	9
<b>Wstęp</b>	11
<b>Rozdział 1. Jak perspektywa postrzegania czasu wpływa na twoje życie</b>	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
<b>Rozdział 2. Jak twoja perspektywa postrzegania czasu skazuje cię na toksyczne relacje – i co możesz z tym zrobić</b>	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

<b>Rozdział 3. Dręczyciele i ich ofiary</b>	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
<b>Rozdział 4. Ostracyzm – ostateczne odrzucenie</b>	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
<b>Rozdział 5. Seks a perspektywy postrzegania czasu</b>	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 transcendentálna 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

<b>Rozdział 6. Wychowanie dzieci a perspektywy postrzegania czasu</b>	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
<b>Rozdział 7. Jak stres wpływa na twoją perspektywę postrzegania czasu – i co możesz z tym zrobić</b>	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
<b>Rozdział 8. Szczęście i życie, które ma sens</b>	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

■ Spis treści

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