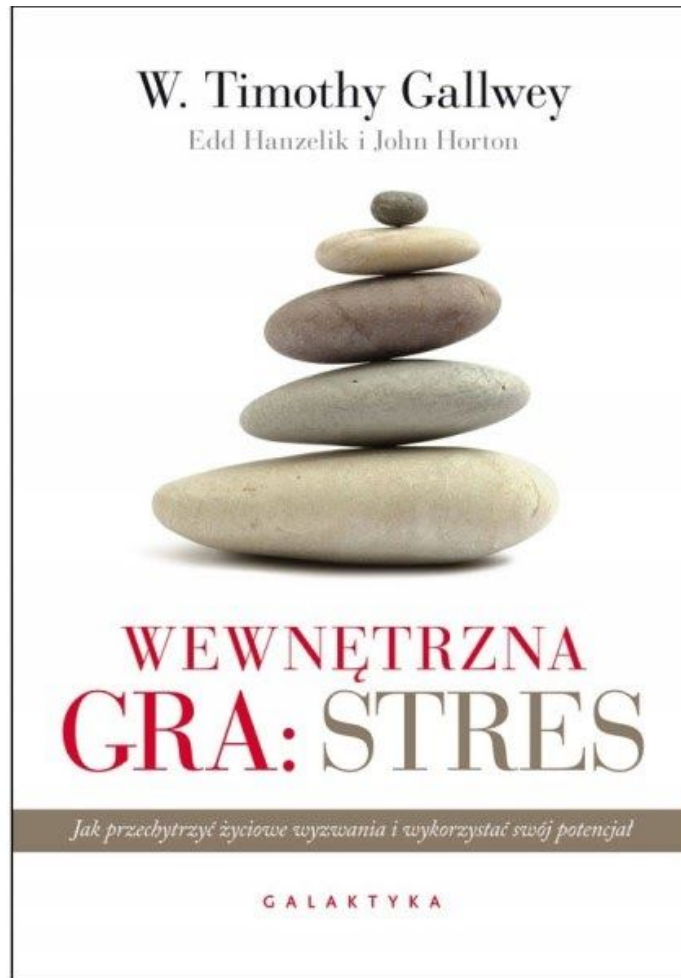


Spis treści



Wewnętrzna gra: Stres

W. Timothy Gallwey

Dostępna tutaj:

<https://www.acusmed.pl/sklep/ksiazki-dla-fizjoterapeutow/wewnetrzna-gra-stres/>

Przedmowa

Wstęp

Części I Gra w stres

1. Komu jest potrzebny stres?
2. Podwójna tożsamość
3. Poznaj swojego sprawcę stresu
4. Alternatywa dla reakcji „uciekaj albo walcz”
5. Mobilizacja i demobilizacja

Część II. Przechrzyć stres

6. Nauka wewnętrznej gry:
trójkąt świadomość—wybór—zaufanie
7. Drzewo równowagi
8. Stwórz osobistą tarczę
9. Bądź szefem swojego życia

Część III. Narzędzia wewnętrznej gry

10. Narzędzie pierwsze: STOP
11. Narzędzie drugie: być szefem
12. Narzędzie trzecie: trzy pytania kontrolne
13. Narzędzie czwarte: próba zmiany nastawienia
14. Narzędzie piąte: czarodziejskie pióro
15. Narzędzie szóste: zamiana ról
16. Narzędzie siódme: przededefiniowanie
17. Narzędzie ósme: trójkąt ENS
18. Zastosowanie narzędzi: historia Eileen
19. Zastosowanie narzędzi: sprawy życia i śmierci

Podsumowanie

Dodatek A

Dodatek B

Bibliografia

Podziękowania O autorach