

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	
przyspieszenia	155
Stoicyzm.....	159
Stoicyzm w Grecji.....	161
Stoicyzm w Rzymie.....	168
 PRZYPISY	 173