

Spis treści

Wstęp	5
Moc powiedzenia „nie”	7
Na początek... Umieć mówić w swoim imieniu	7
Część pierwsza	
Dobre przedstawienie problemu to już jego połowiczne rozwiązanie	11
Najpierw wyraźnie zobacz problem.	13
Gdybyś miał wątpliwości.	15
Postaw się w danej sytuacji i dokonaj autodiagnozy.....	20
Część druga	
Dlaczego tak trudno powiedzieć „nie”?	37
Rozdział 1. Na początku strach przed ukazaniem samego siebie, przed zaistnieniem, byciem... ..	39
Ale skąd się bierze ten strach?.....	43
Rozdział 2. Kulturowa kąpiel, mało sprzyjająca afirmacji samego siebie	47
Słaba chęć, aby być sobą.	49
Rzadki zwyczaj komunikowania się	51
Wpływ judeochrześcijański	54
I nasze otoczenie, które niewiele się zmienia.	57
Relacje oparte na władzy	58
Osoby toksyczne.	58
Silne „polecenie” społeczne	60

Rozdział 3. Wpływ dzieciństwa	63
Nasza własna historia... i strach przed autorytetem	66
Nasza osobista historia... i poczucie winy	72
Nasza osobista historia i obawa, że przestaniemy być kochani.	78
Ukryte żądania.	82
Role do odegrania	85
 Rozdział 4. Kilka kolejnych przyczyn strachu przed ukazaniem samego siebie, przed zaistnieniem.	89
Brak zaufania do samego siebie	91
Strach przed dorośnięciem.	92
Strach przed konfliktem	92
„Szalona” potrzeba uwodzenia	92
 Rozdział 5. Dobry czas, by poszukać związków	95
Na początku specyficzne trudności	98
Związki między przeszłością i teraźniejszością	104
Od trudności w przeciwstawianiu się do „normy”	107
 Część trzecia	
Co robić, aby umieć i mieć odwagę powiedzieć „nie”	109
 Rozdział 6. Kilka warunków wstępnych, których nie można pominąć.	111
Zapytaj siebie, czy jesteś gotowy.	113
Przypomnij sobie wszystkie swoje trudności z powiedzeniem „nie”	114
Nie obwiniaj się	114
Stosuj politykę małych kroków	115
Zacznij od dzisiaj.	115
 Rozdział 7. Dodaj sobie odwagi.	117
Zaufaj sobie	119
Określ swoje pragnienia i priorytety	120
Znajdź wszystkie możliwe zyski, wszystkie korzyści	120
Oceń zagrożenia.	123
 Rozdział 8. Konkretna pomoc	127
Znajdź uzasadnienie swojej decyzji	129
Oceń, jak ważna jest prośba drugiego człowieka	130
Pomyśl o tym, by zaproponować jakieś rozwiązanie, przedstawić alternatywy.	130
Miej baczenie na cudzą drażliwość	131

Rozdział 9. Określ swój strach i pokonaj go	133
Cofnij się	135
Uświadom sobie, czego się boisz	136
Zadawaj sobie coraz bardziej precyzyjne pytania.	137
Nie bój się swojego strachu!	138
Uchyl swoje zakazy	139
Odkoduj pragnienie i ukrytą prośbę drugiej osoby	140
Weź pod uwagę stan rzeczy	141
Chroń siebie... i zamontuj „balustradę”	143
 Rozdział 10. Kilka ostatnich rad	147
Rozwiń nowy etap swojego umysłu	149
Wytrzymaj, nie zniechęcaj się!	150
 Zakończenie	
Powiedzieć „nie”, powiedzieć „tak”, ale powiedzieć!	153