

IRENE BECKER

# Harmonijos spąstuose

visų mėgstama

visų **e**ngiama

Alma littera

# ***Turinys***

<i>1 įvadas</i> . . . . .	7
<i>2 Kas yra harmonijos manija</i> . . . . .	12
Kas yra harmonija ir disharmonija . . . . .	12
Pulti ar bėgti . . . . .	14
Viskas priklauso nuo auklėjimo . . . . .	17
Monika ir Maja: spąstų pavyzdys . . . . .	26
<i>3 Praktinė dalis: išsivaduokite iš harmonijos spąstų</i> . . . . .	37
Intymių klausimų testas „Ar patekote į spąstus“ . . . . .	38
Testo rezultatai . . . . .	42
Ketrios „Ž“: sąžininga savianalizė . . . . .	44
<i>4 Žinokite, ko norite: apibrėžkite savo tikslus</i> . . . . .	46
Keturių žingsnių ateities programa . . . . .	48
Vidine akimi išvyskite naują gyvenimą . . . . .	49
Mintimis paklokite ateities pamatus . . . . .	53
Susikurkite asmeninę viziją . . . . .	56
<i>5 Žinokite, ką jaučiate: klausykitės savo jausmų</i> . . . . .	58
Visa jausmų paletė . . . . .	58
Sprogstamas jausmų mišinys . . . . .	64
Jausmų dienoraštis . . . . .	67
Sustabdykite jausmų karuselę . . . . .	70

6	<i>Žinokite, ką galite: suvokite savo privalumus.</i>	77
	Stipriųjų ir silpnųjų pusių pusiausvyra	78
	Kaip sustiprinti savo stipriąsias puses.	89
	Kaip susilpninti savo silpnybes.	92
7	<i>Žinokite, ką reikia daryti: treniruokite savo vidinę jėgą.</i>	97
	Bendrosios treniruotės ir veikimo strategija	100
	Kūno kalba ir kupinas pasitikėjimo elgesys.	103
	Kalbėkite aiškiai ir reikalaukite to, ko jums reikia.	108
8	<i>Nustatykite ribas: aukštoji „Ne“ sakymo mokykla.</i>	123
	Panagrinėkite savo vidinį pasipriešinimą	123
	„Ne“ sakymo principai	139
9	<i>Harmonija ir konfliktai: asmeniniai ir profesiniai santykiai kryžminėje ugnyje.</i>	144
	Mažoji ginčų mokykla	146
	Konstruktiviai traktuokite kritiką ir jausmus.	149
	Kaip reaguoti į destruktivią kritiką	152
	Krizių vadyba - kai kyla rimtas kivirčas.	158
70	<i>Skelbkime kovą nenaudėliams: galutinis išsivadavimas iš harmonijos spąstų.</i>	167
	Mekenanti avelė, arba „Ne“ manipuliacijoms.	169
	Įniršęs jautis, arba „Ne“ agresijai.	172
	Bailus zuikis, arba „Ne“ gailėsčio spąstams.	182
	Gudri lapė, arba „Ne“ smegenų plovimui.	194
7 7	<i>Tvarka: kai kurių mėgstama, niekieno neengiama.</i>	205
	Rodyklė	207