

## SPIS TREŚCI

Słowem wstępu . . . . .	9
1. Wprowadzenie w przestrzeń przekonań . . . . .	13
2. Jak działają przekonania/przeświadczenia . . . . .	17
3. Rodzaje i formy przekonań . . . . .	21
4. Samoocena jako aorta układu . . . . .	25
5. Samousprawiedliwianie . . . . .	31
6. Zmiana przekonań . . . . .	35
7. Psychologiczne samo-uzdrawianie . . . . .	41
8. Budowanie zdrowej i skutecznej auto-afirmacji – przykłady. . . . .	47
9. Analiza przekonań, wierzeń i powiedzonek – przykłady. . . . .	67
10. Mity i błędne przekonania, a ich pozytywne wzorce – przykłady . . . . .	95