

# SADRŽAJ

<b>UVOD</b>	<b>5</b>
<b>TRI VRSTE DISCIPLINE DUHA</b>	<b>10</b>
DISCIPLINA SILE	10
DISCIPLINA AMBICIJE	13
DISCIPLINA DUHA	16
<b>KO JE “KRIV” ŠTO NEMAMO DISCIPLINU DUHA?</b>	<b>21</b>
NEMARNI “RODITELJI”	24
PREVIŠE POPUSTLJIVI “RODITELJI”	27
“RODITELJI” ZLOSTAVLJAČI	30
<b>“NE MOGU” ILI “NEĆU”</b>	<b>35</b>
“NE MOGU” I “NEĆU” U TEORIJI	38
“NE MOGU” I “NEĆU” U PRAKSI	40
“Dobra volja”	41
Tri razloga odsustva “dobre volje”	43
Opravdanje nije uverljivo	43
Diskutabilan ili manjkav nužni uslov	44
Nevidljivo odsustvo nužnog uslova	46
ZAKLJUČAK	49
<b>ODLAGANJE ILI PROKRASTINACIJA</b>	<b>51</b>
ZAŠTO STRPLJENJE I NESTRPLJENJE?	56
ŠTA SU TO STRPLJENJE I NESTRPLJENJE?	57
STRPLJENJE I NESTRPLJENJE U PRAKSI	61
ZAKLJUČAK	66
<b>METODOLOGIJA DOLASKA DO STRPLJENJA</b>	<b>68</b>
Korak 1 – Evaluacija kredibiliteta postavljenog cilja	69
Korak 2 – Detaljan pregled (spisak) prepreka na putu do cilja	69
Korak 3 – Analiza svake pojedinačne prepreke	71

Korak 4 – Postavljanje malih ciljeva	72
Korak 5 – Fokusiranje na prvi mali cilj	73
Korak 6 – Kontrola emocija – finalizacija dovoljnog uslova	75
Primer iz prakse	75
<b>HRABROST I KUKAVIČLUK</b>	<b>84</b>
ŠTA JE HRABROST?	85
ŠTA JE KUKAVIČLUK?	88
PACIJENTKINJA L. K.	90
ZAKLJUČAK	99
<b>KUPUJEM – PRODAJEM</b>	<b>101</b>
<b>KUPOPRODAJA LJUBAVI – RODITELJI I DECA</b>	<b>106</b>
<b>KUPOPRODAJA LJUBAVI – PRIJATELJI</b>	<b>116</b>
<b>KUPOPRODAJA LJUBAVI – PARTNERI</b>	<b>121</b>
Primer bračnog para M. i R.	123
ZAKLJUČAK	147
<b>KUPOPRODAJA LJUBAVI PREMA SEBI</b>	<b>148</b>
POTREBA ZA LJUBAVLJU PREMA SEBI	149
TRGOVINA LJUBAVLJU SA SOBOM	151
TEŠKOĆE U TRGOVINI LJUBAVLJU SA SOBOM	152
Razlozi	154
Posledice nedovoljne ljubavi prema sebi	160
KAKO DO LJUBAVI PREMA SEBI?	168
Pacijentkinja T. R.	171
Pacijentkinja J. M.	177
<b>ODLUČIVANJE I DISCIPLINA DUHA</b>	<b>182</b>
Pacijent R. I.	184
Pacijentkinja D. G.	190
Pogrešno uverenje da je svaki izbor konačan	195
ZAKLJUČAK	202

<b>DISCIPLINA DUHA I PAŽNJA (FOKUS NA SADA)</b>	<b>203</b>
FOKUS NA SADA	206
Forma	206
Sadržaj	207
ZNAČAJ FOKUSA NA SADA	209
VREDNOVANJE VREMENA	212
<b>DOSTIZANJE ADEKVATNE PAŽNJE (FOKUSA NA SADA)</b>	<b>215</b>
PREPREKE NA PUTU ADEKVATNE PAŽNJE	215
SAVLADAVANJE PREPREKA	217
Bluđenje mislima	217
Očekivanja	219
Preterani fokus na utisak koji ostavljamo	226
Neadekvatna kontrola emocija	234
<b>DISCIPLINA ŽELJA</b>	<b>251</b>
POZADINA PREKOMERNIH ŽELJA	254
Primer iz prakse	258
ZAKLJUČAK	267
<b>DISCIPLINA EMOCIJA</b>	<b>268</b>
Primer iz prakse	276
ZAKLJUČAK	286
<b>KRAJ</b>	<b>287</b>