

Sadržaj

Kako čitati ovu knjigu?	1
1. Put prema sebi: teorijski temelj i pedagoški okvir	3
1.1. Kako se mijenjamo?	3
1.2. Čovjek nije rajčica pa da sazrijeva posve spontano.....	12
1.3. Pedagogija koja počinje iznutra: odgoj vlastitog odnosa prema sebi	20
1.4. Kako postajemo ono što jesmo?.....	25
1.4.1. Unutarnja logika kao osobni kompas	25
1.4.2. Zrela i nezrela verzija unutarnje logike	29
1.4.3. Identitet između prilagodbe i autonomije.....	31
1.4.4. Identitet kao odnos, a ne definicija.....	33
1.5. Samorefleksivnost kao temelj unutarnjeg rasta	34
1.5.1. Što razlikuje refleksiju od introspekcije i samoanalize?	34
1.5.2. Refleksivni um: kako misliti o sebi na način koji potiče rast	35
1.5.3. Kako se razvija refleksija: iskustvo, praksa i dijalog.....	37
1.5.4. Refleksija kao alat transformacije: od uvida do promjene.....	39

2. Dublje razumijevanje unutarnje dinamike identiteta41

2.1. Toksičan odnos prema sebi i oblici unutarnje sabotaže	41
2.1.1. Od razotkrivanja do odgovornosti	45
2.1.2. Vježbe za prepoznavanje i otpuštanje toksičnih obrazaca	48
2.1.3. Dnevna praksa	49
2.2. Kako se identitet razvija? Osobna jednadžba kao prostor rasta.....	50
2.2.1. Identitet kao narativ	50
2.2.2. Promjena pomoću pukotina u značenju	51
2.2.3. Kako odnosi oblikuju identitet: unutarnji i vanjski dijalog.....	53
2.2.4. Nema konačnih odgovora	55

3. Devet lica identiteta57

3.1. Kako prepoznati vlastite obrasce?	57
3.2. Razvojni i ograničavajući aspekti identiteta.....	59
3.3. Devet lica identiteta – kako naši obrasci oblikuju put samorazvoja?.....	60
3.3.1. Ispravnost kao identitet.....	61
3.3.1.1. Gdje počinje samorazvoj?.....	64
3.3.1.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	66
3.3.1.3. Vježbe introspektivne prakse.....	68
3.3.1.4. Primjer iz filmske umjetnosti.....	69
3.3.2. Brižnost kao identitet	70
3.3.2.1. Gdje počinje samorazvoj?.....	73
3.3.2.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	76
3.3.2.3. Vježbe introspektivne prakse.....	77
3.3.2.4. Primjer iz filmske umjetnosti.....	78

3.3.3. Uspjeh kao identitet	79
3.3.3.1. Gdje počinje samorazvoj?.....	82
3.3.3.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	83
3.3.3.3. Vježbe introspektivne prakse.....	84
3.3.3.4. Primjer iz filmske umjetnosti.....	85
3.3.4. Originalnost kao identitet.....	87
3.3.4.1. Gdje počinje samorazvoj?.....	90
3.3.4.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	92
3.3.4.3. Vježbe introspektivne prakse.....	94
3.3.4.4. Primjer iz filmske umjetnosti.....	95
3.3.5. Znanje kao identitet.....	96
3.3.5.1. Gdje počinje samorazvoj?.....	99
3.3.5.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	100
3.3.5.3. Vježbe introspektivne prakse.....	101
3.3.5.4. Primjer iz filmske umjetnosti.....	102
3.3.6. Sigurnost kao identitet.....	104
3.3.6.1. Gdje počinje samorazvoj?.....	107
3.3.6.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	108
3.3.6.3. Vježbe introspektivne prakse.....	109
3.3.6.4. Primjer iz filmske umjetnosti.....	110
3.3.7. Entuzijazam kao identitet.....	112
3.3.7.1. Gdje počinje samorazvoj?.....	115
3.3.7.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	116
3.3.7.3. Vježbe introspektivne prakse.....	117
3.3.7.4. Primjer iz filmske umjetnosti.....	118
3.3.8. Snaga kao identitet	120
3.3.8.1. Gdje počinje samorazvoj?.....	123
3.3.8.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	124
3.3.8.3. Vježbe introspektivne prakse.....	125
3.3.8.4. Primjer iz filmske umjetnosti.....	126
3.3.9. Mir i harmonija kao identitet	128
3.3.9.1. Gdje počinje samorazvoj?.....	131
3.3.9.2. Za štrebere i znanstveno znatiželjne.....	132
3.3.9.3. Vježbe introspektivne prakse.....	134
3.3.9.4. Primjer iz filmske umjetnosti.....	135

4. Samorazvoj kao životna praksa..... 136

- 4.1. Nema samorazvoja bez odnosa 136
- 4.2. Promjena nije događaj, nego proces 140
- 4.3. Granice nisu prepreka razvoju, nego njegov okvir..... 145
- 4.4. Refleksivna praksa: kako ostati u dijalogu sa sobom.... 148
- 4.5. Samorazvoj nije soliranje: važnost emocionalne zajednice 150
- 4.6. Samosuosjećanje nije slabost, nego temelj promjene... 156
- 4.7. Ne postaje se osoba jednom zauvijek..... 158

Završna razmatranja 161

Daljnji koraci u radu na sebi 165

element.hr

Sadržaj

Koliko mene ima u svakom od devet lica identiteta?	2
1. Ispravnost kao identitet	5
1.1. Perfekcionizam	7
1.2. Sklonost nametanju pravde	12
1.3. Opsesivna odgovornost	17
1.4. Sklonost kritiziranju	22
2. Brižnost kao identitet	27
2.1. Brižnost na silu	29
2.2. Pretjerana empatija	34
2.3. Zarobljenost u potrebama drugih	39
2.4. Očekivanje zahvalnosti	44
3. Uspjeh kao identitet	49
3.1. Neutaživa ambicioznost	51
3.2. Neumoljiva efikasnost	56
3.3. Opsjednutost uspjehom	61
3.4. U potrazi za priznanjem	66
4. Originalnost kao identitet	71
4.1. Forsirana originalnost	73
4.2. Sklonost romantiziranju	78
4.3. Ekscentričnost	83
4.4. Zavist	88
5. Znanje kao identitet	93
5.1. Pretjerana sklonost analizi	95
5.2. Sklonost gomilanju činjenica	100
5.3. Sklonost intelektualiziranju	105
5.4. Sklonost distanciranju	110
6. Sigurnost kao identitet	115
6.1. Slijepa lojalnost	117
6.2. Sklonost kontroliranju	122
6.3. Pretjerana sumnjičavost	127
6.4. Nesklonost promjenama	132

7. Entuzijazam kao identitet	137
7.1. Entuzijazam bez granica.....	139
7.2. Raspršenost interesa	144
7.3. Površnost.....	149
7.4. Nemogućnost podnošenja dosade.....	154
8. Snaga kao identitet.....	159
8.1. Sklonost dominaciji	161
8.2. Arogancija.....	166
8.3. Moć koja gazi	171
8.4. Tvrdoglavost.....	176
9. Mir i harmonija kao identitet.....	181
9.1. Pasivnost kao obrana	183
9.2. Pretjerana popustljivost.....	188
9.3. Konformizam.....	193
9.4. Strah od konflikta	198