

SADRŽAJ:

• Predgovor	5
• Posveta	6
• Uvod	7
1. REALISTIČNOST (ŠIRA PERSPEKTIVA)	11
• <i>Prvo: Preuveličavanje pozitivne strane (idealizacija)</i>	13
• <i>Drugo: Preuveličavanje negativne strane</i>	13
• Nemirna djeca i otac koji šuti	15
• Istina traži strpljenje	16
• Kako razvijati realističnost?	17
• Tehnika: Krug realističnosti	17
• Tehnika prazne stolice	18
• Tehnika preokviravanja	19
• Realan pogled na sebe, druge i život	20
• Traganje za istinom	22
• Znanje prije djelovanja	23
• Opasnost nepotpunog znanja kroz poučne priče	26
• Slijepi ljudi i slon	26
• Takmičari	27
• Allahove blagodati	28

- Potpuna slika 30
- Možda je to dobro 33
- Pravi put 35

2. STABILNOST LIČNOSTI 39

- Ko si ti? 41
- Najveća blagodat 45
- Realističnost i stabilnost 48
- Dnevnik zahvalnosti 48
- Fokus na prave stvari 50
- Buđenje srca 52
- Primjer faraonovih sihirbaza i stabilnosti 54

3. MENTALIZACIJA (RAZUMIJEVANJE SEBE I DRUGIH) ... 57

- Od doživljaja do ponašanja 61
- Prljava posteljina 65
- Iskrivljena sočiva uma i put ka iscjeljenju 66
 1. *Domen sigurne vezanosti i emocionalne sigurnosti* 66
 2. *Domen autonomije, kompetencije i identiteta* 67
 3. *Domen realnih granica i samokontrole* 68
 4. *Domen slobodnog izražavanja emocija i potreba* 68
 5. *Domen spontanosti, igre i pozitivnih iskustava* 69
- Emocije prije ponašanja 72

• Ispod površine	74
• Integrativni pogled na psihološke procese	77
1. <i>Mišljenje utiče na emocije i ponašanje</i>	78
2. <i>Emocije utiču na mišljenje i ponašanje</i>	78
3. <i>Ponašanje utiče na emocije i mišljenje</i>	78
• Dnevnik emocija	79
• Komunikacija kroz mentalizaciju	81
4. NEUTRALIZACIJA (EMOCIONALNA REGULACIJA)	85
• Zdrave i nezdrave emocije	87
• Raj i pakao na Zemlji	90
• ABC model	92
• <i>Prvi derivat: Užasavanje ili katastrofziranje</i>	97
• <i>Drugi derivat: Niska tolerancija na frustraciju – nepodnošenje ..</i>	<i>101</i>
• <i>Treći derivat: Obezvredjivanje</i>	<i>102</i>
• Neispravni i ispravni način razmišljanja	104
• Život bez srdžbe	107
• Četiri emocionalne kompetencije kroz životni primjer	109
5. SAMOPOUZDANJE I ODLUČNOST	113
• Život pod oklopom	116
• Put ka autentičnoj ličnosti	119

• Ključni trenuci	119
• Ključni izbori	120
• Centralni ljudi	121
• Efekat očekivanja	123
• Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, kao primjer	124
• Lekcija dostojanstva	126
• Skidanje okova	127
• Sveži devu pa se osloni na Allaha	129
• Temelji samopouzdanja	131
◦ <i>Prvi temelj: Živjeti svjesno</i>	131
◦ <i>Drugi temelj: Samoprihvatanje</i>	132
◦ <i>Treći temelj: Odgovornost</i>	132
◦ <i>Četvrti temelj: Samopotvrđivanje</i>	133
◦ <i>Peti temelj: Život sa svrhom</i>	134
◦ <i>Šesti temelj: Integritet</i>	135
• Od pustinjskog naroda do nosioca svjetla	137
• Odluči se!	138
1. <i>Mali koraci svaki dan</i>	139
2. <i>Korak između dvije krajnosti</i>	140
• Put odlučnosti i povjerenja u sebe	140
• Put rasta i ispunjenja	143

6. INICIJATIVA I PLANIRANJE 145

- Mladić i kamen 147
- Planiranje kao tajno oružje uspješnih 148
- Od samoprocjene do ostvarenja 150
- Prepoznavanje uzroka neuspjeha 152
- Pogrešna uvjerenja vode neuspjehu 153
- Određivanje prioriteta 155
- Slika željenog života 158
- Ciljevi i realnost 160
- Miješanje između ciljeva i sredstava 162
- Čudesno pitanje 163
- Šta drugi misle o meni? 164
- Planiranje strategije 165
- Istinski uspjeh 167
- Smiraj duše 168
- Balans između dunjaluka i ahireta 170

7. TOLERANCIJA NA FRUSTRACIJU (STRPLJIVOST) 173

- Pretjerana pažnja kao prepreka 175
- Marshmallow test 176
- Blagodati bez granica 178
- Smisao kušnje 180

- Poteškoćama do krila 182
- Priča o mladiću i patlidžanu 184
- Sabur 186
- Najstrpljiviji čovjek 187
- Strpljivost i zdrav život 189

8. VOLJA I USTRAJNOST 193

- Šta nas pokreće? 196
- Zona komfora 199
 - 1. *Zona straha* 200
 - 2. *Zona učenja* 201
 - 3. *Zona rasta* 201
- Upornošću do čuda 202
- Stanje imana 203
- Preteča moderne psihologije i psihoterapije 205
- Snaga nade 206
- Buđenje nade i straha 207
- Snaga volje 211
- Voljom do karaktera 214
- Jačanje volje kroz ibadet 217
- Snaga imana 218

9. TOLERANCIJA NA PROŠLOST 221

• Dvije kutije	225
• Oslobađanje od tereta prošlosti	226
• Oslobađanje od trauma	230
• Kada traume postanu izgovor	231
• Depresija	233
• Ruminacija i depresija	236
• Načini borbe protiv depresije	237
• Opasnost griješenja	239
• Dvije skupine bolesti srca	241
• Liječenje srca	242
• Od drumskog razbojnika do učenjaka	243
10. TOLERANCIJA NA BUDUĆNOST	247
• Vjerovanje u sudbinu	250
• Trudite se!	253
• Prisjećanje na smrt	256
• Bitnost vremena	259
• Anksioznost	262
• Ruminacija i anksioznost	265
• Načini borbe protiv anksioznosti	267
• Iskoristi ovaj dan!	269
• Emocionalne kompetencije i pravila sreće	272

• Završna riječ	277
• Recenzija dr. Hakiye Kanurića	279
• Recenzija hfz. Hilmije Redžića	283
• Biografija autora	285
• Izbor iz korištene literature	287