



ABSTRAKT

dr Leszek Mellibruda (Active Business Mind Psychologia biznesu)

TEMAT cyklu wykładów:

„7 psycho-kręgów prostowania mentalnej przestrzeni, czyli monografia siedmiu emocji, które pomagają w życiu”

TEMATY I TEZY WYKŁADÓW

1. Lęk
 - Reakcje lękowe pierwotnym nawigatorem życiowym istot obdarzonych mózgiem
 - Na czym polega selektywna stronniczość uwagi ludzi z niską tolerancją na lęk
 - Na czym polegają różnice pomiędzy lękiem i strachem (PTSD i Panika)
2. Wstręt
 - 9 kategorii budzących wstręt jako emocjonalnie podstawową reakcję psychobiologiczną
 - Wstręt moralny jako mechanizm ochrony duszy
 - Prawe czoło i wstręt, czyli mózg i zaburzenia w spostrzeganiu ekspresji emocji wstrętu
3. Radość
 - Bariery w przeżywaniu i okazywaniu radości
 - Radość, empatia i współczucie – czym zajmuje się Psychologia pozytywna
 - Zadowolenie i duma, czyli Koncepcja Pozytywnej Emocjonalności Barbary Fredrickson
4. Smutek
 - Jawne i ukryte postacie pesymizmu/optymizmu
 - Ifalukowie (mieszkańcy wyspy na Pacyfiku) nie znają smutku ale przeżywają „fago”
 - 4 oblicza smutku – *poczucie porażki, rozpacz, depresja i złość*
5. Miłość
 - Rodzaje miłości, czyli podstawowe kanony zbliżania się i oddalania ludzi od siebie
 - Zalety miłości namiętnej i przyjacielskiej
 - Pragnienie zjednoczenia – między miłością a przywiązaniem, czyli jak ustrzec się uzależnienia od miłości
6. Złość
 - Złość i gniew
 - Ekspresja złości czyli dwa oblicza Złości i agresji
 - Złość naturalnym generatorem mentalnej i fizycznej energii

7. Szczęście

- Dlaczego myślenie pozytywne tak często zawodzi i przegrywa z ołówkiem i wdzięcznością
- Koncepcja prof. Tatarkiewicza („O szczęściu”) i co zmieniło się w przeżywaniu szczęśliwości w ostatnich 3-dekadach (Cebulowa Teoria Szczęścia)
- Czy szczęście to suma przyjemności, czy (odwrotnie) jest celem samym w sobie, czyli jak szybko stać się nieszczęśliwym (i odwrotnie)

LITERATURA:

- Richard Wiseman: „59 sekund”, wyd WAB 2010
- Julie K. Norem: „Pozytywna moc pesymizmu”, Amber, 2001
- Zygmunt Bauman: „Płynny lęk”, WL. Kraków, 2008
- Ernie Larsen: „Od gniewu do przebaczenia”, wyd GWP, 2000
- Michael Levis (ed.): „Psychologia emocji”, wyd. GWP, Gdańsk, 2005
- Alan Carr: „Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach”, wyd. Zys i ska, 2009
- Janusz Czapiński: „Psychologia pozytywna – nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka”, PWN, Warszawa, 2005.