

Poniżej są zamieszczone przykłady zagadnień zmienianych podczas zajęć, które mogą być pomocne przy opracowywaniu własnych tematów do zmiany nastawień. Mogą one stanowić samodzielne tematy lub być ich składową. Np. można zmieniać nastawienie tylko do związku lub do związku i małżeństwa dodając np. partnera i męża. Może się wydawać, że małżeństwo to także związek czy mąż to także partner. Zgoda, ale nie dla każdego.

Zmiana nastawienia do tematu składającego się z wielu zbliżonych do siebie tematycznie zagadnień może przynieść zmieniającemu więcej korzyści.

Łączenie ze sobą zagadnień tematyczne nie związanych ze sobą lub przeciwstawnych jest niewskazane

Zmiana nawet jednego zagadnienia w przepracowywanym temacie może znacznie zmienić jego dziedzinę.

### **Nastawianie do:**

- |  |  |
|--|--|
| 1. abstynencji   | 37. Boskości   |
| 2. administrowania   | 38. braku świadomości  |
| 3. afirmowania   | 39. brudzenia  |
| 4. akceptowania (siebie, swojego życia, swojej rodziny, ...) | 40. brzydoty   |
| 5. aktywności (zawodowej, fizycznej, ...)                    | 41. bycia sobą   |
| 6. anemii  | 42. bycia więźniem   |
| 7. angażowania   | 43. bylejakości  |
| 8. apatyczności  | 44. celu   |
| 9. asertywności  | 45. centrum uwagi, bycia w centrum uwagi   |
| 10. atrakcyjności  | 46. chandry  |
| 11. autodestrukcji   | 47. chimeryczności   |
| 12. autoironii   | 48. chłopca do bicia   |
| 13. autonomii  | 49. chorób (np. reumatycznych, ...)  |
| 14. autorytetu   | 50. chorowania   |
| 15. awanturowania  | 51. chuliganienia  |
| 16. baby herod   | 52. chwaleń  |
| 17. bałaganienia   | 53. ciała  |
| 18. bawienia   | 54. ciąży, porodu  |
| 19. bezczelności   | 55. ciemnienia   |
| 20. beznadziei   | 56. cierpienia   |
| 21. bezpieczeństwa, poczucie bezpieczeństwa                  | 57. cierpliwości   |
| 22. bezprawia  | 58. cwaniakowania  |
| 23. bezsenności  | 59. czarnowidztwa  |
| 24. bezsilności  | 60. czasu  |
| 25. beztalencia  | 61. czepiania się  |
| 26. beztroski  | 62. czujących istot  |
| 27. bezwzględności   | 63. czystości  |
| 28. biedowania   | 64. czyszczenia  |
| 29. bierności  | 65. darowania  |
| 30. biznesu (własnego, prowadzenia, ...)                     | 66. darowizn   |
| 31. bliskości  | 67. dbania (o: siebie, swoje interesy, swoje życie, przyszłość, związek, dzieci, zdrowie, ...) |
| 32. błazeństwa   | 68. decydowania  |
| 33. błaznowania  | 69. demokracji   |
| 34. błogosławienia   | 70. demonów  |
| 35. bogacenia  | 71. denerwowania   |
| 36. Boga   |  |

72. depresji
73. despotyzmu
74. destabilizacji
75. destrukcji
76. destrukcyjnych (ludzi, środowisk, towarzystw, działań, ...)
77. determinacji
78. dewastacji
79. dewocji
80. dialogu
81. długów
82. dobra
83. doceniania
84. dojrzałości
85. dojrzewania
86. dokładności
87. dokumentowania
88. dokumentów, dokumentacji
89. dolegliwości
90. dołów psychicznych
91. domykania
92. dopasowania (w związku, w zespole, ...)
93. dopinania
94. dostosowywania do
95. dotrzymywania towarzystwa
96. dotykania
97. dowodzenia
98. drażnienia
99. dręczenia
100. drobiazgowości
101. duchowości
102. dyktatury
103. dysharmonii
104. dyscyplinowania
105. dyskrecji
106. dyskredytowania
107. dyskryminowania
108. działania
109. dziecinady
110. dzieci (własnych, adoptowanych, obcych, prawidłowego ich wychowywania, dawania prawidłowego przykładu, opiekania się nimi, ...)
111. dzielenia
112. edukacji
113. efektów (działań, decyzji, ...)
114. egoizmu
115. ekstremizmu
116. elastyczności
117. emocjonowania
118. empatii
119. energii
120. energopijców
121. facetów
122. faszyzmu
123. fatalizmu
124. finansowania
125. finansów
126. fobii
127. frustrowania
128. gadulstwa
129. gaf
130. gapiostwa
131. głąskania
132. głuchoty
133. głupawki
134. głupoty
135. gospodarności
136. gospodarowania
137. gotowania
138. gotowości
139. gromadzenia
140. gustu
141. gwałcenia
142. gwałtu
143. harmonii (uczuć, celów, relacji, pomiędzy sercem a umysłem, ...)
144. handlu (krajowego, zagranicznego, importu, eksportu, ...)
145. higieny
146. hipochondrii
147. homoseksualizmu
148. imprezowania
149. informowania
150. integrowania
151. inteligencji
152. irytowania
153. izolowania
154. jednoczenia
155. jedności ( z rodziną, z przyjaciółmi, w rodzinie, w związku, ...)
156. jedzenia
157. kapryszenia
158. karania (siebie, biskich, innych, ...)
159. karmy
160. kierowania
161. klątwy
162. klęski
163. kłamstwa
164. kłócenia
165. kobiety
166. kolegów
167. kochania
168. komplementowania
169. kompromitowania
170. komunikowania
171. komunizmu
172. koncentrowania
173. konfliktowania
174. kończenia
175. korespondowania
176. kreatywności

177. krytyki
178. krytykowania
179. kryzysu małżeńskiego
180. krzywdzenia
181. krzywoprzysięstwa
182. kultury osobistej
183. kupowania
184. lamentowania
185. lapsusów
186. lekceważenia
187. lenistwa
188. lepkich dłoni
189. lęku
190. ludzi
191. łagodności
192. łaknienia
193. łatwowierności
194. małżeństwa
195. manelarstwa (gromadzenia rzeczy niepotrzebnych, zniszczonych, bezwartościowych, ...)
196. manipulowania
197. markowania
198. marnotrawienia (uczuć, okazji, czasu, sytuacji, ...)
199. marudzenia
200. masochizmu
201. matki
202. marketingu
203. marudzenia
204. mącenia
205. mądrości
206. meteopatii
207. męża
208. męzczyzny
209. miejsca zamieszkania
210. miejsca pobytu
211. mięsa
212. miłości
213. miłowania
214. mistrzostwa
215. młodości
216. mobbingu
217. mocy
218. modlitwy
219. molestowania
220. mówienia
221. mszczenia
222. mściwości
223. muzyki
224. myślenia
225. naciskania
226. nadaktywności
227. nadgorliwości
228. nadpobudliwości
229. nadwagi
230. nagradzania
231. naiwności
232. nałogów
233. narcyzmu
234. narzucania
235. naturalności
236. naprawiania
237. niedowagi
238. nienawiści
239. niepewności
240. nieporadności
241. niepowodzeń
242. nieśmiałości
243. nietolerancji (pokarmów, poglądów, zachowań, ludzi, ...)
244. niewłaściwego (towarzystwa, sąsiedztwa, ...)
245. niezależności
246. niezgody
247. niszczenia (życia, zdrowia, rodziny, ...)
248. normalności
249. nowości technicznych
250. nudzenia
251. obciążeń pokoleniowych
252. obłudy
253. obojętności
254. obrażania
255. obrony (siebie, innych, poglądów, ...)
256. obwiniania (siebie, biskich, innych, ...)
257. oceniania
258. ochrony (siebie, bliskich, interesów, dzieci, rodziny, ...)
259. oczekiwania
260. oczyszczenia
261. odkładania na zaś
262. odpoczywania
263. odpowiedzialności
264. odprężania
265. odpychania
266. odrazy
267. odradzania
268. odrętwienia
269. odrodzenia
270. odrzucania
271. odtrącania
272. odwagi
273. odwetu
274. odwlekania
275. ojca
276. okazjonalności
277. opanowania
278. opieszałości
279. opryskliwości
280. optymizmu
281. organizacji
282. organizowania

283. osamotnienia  
284. ospałości  
285. ostatniego słowa  
286. oszukiwania  
287. otyłości  
288. oziębłości  
289. pamięci, pamiętania, zapamiętywania  
290. panikowania  
291. partnerstwa  
292. patologii  
293. patrzenia  
294. pesymizmu  
295. pewności siebie  
296. pierwszego odruchu  
297. pierwszego spotkania  
298. pierwszej reakcja  
299. pieszczenia  
300. piękna  
301. pisania (pism, tekstów, wypracowań, ...)  
302. planowania  
303. plotkowania  
304. płynności finansowej  
305. poczucia (własnej wartości, bezpieczeństwa, obowiązku, ...)  
306. podróżowania  
307. podziału  
308. pokoju  
309. pokonywania (granic, słabości, ...)  
310. pokutowania  
311. politykowania  
312. połowiczności  
313. pomagania  
314. pomyślności  
315. popychania  
316. porażki  
317. poruszania się  
318. porywczości  
319. porządkowania  
320. porzucania  
321. posiadania  
322. posłuszeństwa  
323. postarzania (siebie, innych, ...)  
324. postępu  
325. poszanowania  
326. powitań  
327. pozerstwa  
328. pozorowania  
329. pożądanía  
330. pożegnań  
331. pracowania (na swoim, ...)  
332. pracy (zyskowej, dobrej, uczciwej...)  
333. prawdy  
334. prawa  
335. presji  
336. priorytetów  
337. procedur  
338. procedurowania  
339. promowania  
340. propagandy  
341. prostoty  
342. prowizji  
343. prowizorki  
344. próżności  
345. prowokowania  
346. przebojowości  
347. przeciwności losu  
348. przedsiębiorczości  
349. przedszkola  
350. przeginania  
351. przegrywania  
352. przekomarzania  
353. przekory  
354. przekwitania  
355. przemiany materii  
356. przemocy (w rodzinie, w szkole, ...)  
357. przeprowadzania  
358. przewodzenia  
359. przewlekania  
360. przewrażliwienia  
361. przyciągania  
362. przygnębienia  
363. przyjaciół  
364. przyjaźnienia  
365. przyjemności  
366. przysięgania  
367. przyswajania pokarmów  
368. przytulania  
369. przyzwyczajania  
370. psa ogrodnika  
371. pychy  
372. radości (życia, ...)  
373. raportowania  
374. rasizmu  
375. reagowania  
376. realistycznej wizji partnera  
377. realizowania  
378. regresu  
379. rekrutowania i zatrudniania dobrych, uczciwych rzetelnych, kompetentnych, ... (pracowników, podwykonawców,...)  
380. relaksowania  
381. remontowania  
382. ripostowania  
383. rodzenia  
384. rodziny, linii rodowej  
385. romansowania  
386. rozdrażnienia  
387. rozkojarzenia  
388. rozliczania  
389. rozmawiania  
390. rozlazłości  
391. rozpamiętywania

392. rozrywki  
393. rozrzutności  
394. rozstań  
395. roztropności  
396. rozwlekłości  
397. rozwoju  
398. rówieśników  
399. równouprawnienia  
400. równowagi (energetycznej, psychicznej, ...)  
401. ruchliwości  
402. rywalizowania  
403. rządzenia  
404. rzetelności  
405. sadyzmu  
406. samiczej zazdrości  
407. samobójstwa  
408. samodestrukcji  
409. samodyscypliny  
410. samodzielności  
411. samolubstwa  
412. samooceny  
413. samo ograniczania  
414. samo potępienia  
415. samotności  
416. samo wykluczenia  
417. samowystarczalności  
418. samozniszczenia  
419. seksu  
420. seksualności  
421. sekty  
422. siebie  
423. siły (życiowej, przebicia, ...)  
424. skłócania  
425. skupienia  
426. skuteczności  
427. skutków (działań, bezmyślności, ...)  
428. sławy  
429. słuchania  
430. solidaryzowania się  
431. solidności  
432. spadków  
433. spania  
434. spełnienia  
435. snów  
436. snu  
437. spekulacji  
438. spokoju  
439. sportu  
440. spotkań (towarzyskich, biznesowych, ...)  
441. spotykania  
442. spójności  
443. spóźniania  
444. sprytu (życiowego)  
445. sprzątań (brudu, myśli, uczuć, ...)  
446. sprzedawania  
447. stabilizacji  
448. stabilności  
449. staroci  
450. starości  
451. starzenia  
452. stawiania granic  
453. strachu  
454. straszenia  
455. stresu  
456. sugestii  
457. sukcesu  
458. swawolenia  
459. swobody  
460. swojej(jego) (córkę, żony, syna, ...)  
461. symbiozy  
462. syndromów  
463. systematyczności  
464. systemów  
465. szacunku  
466. szczerości  
467. szczęścia  
468. szczodrości  
469. szkodzenia  
470. szowinizmu  
471. ślamazarności  
472. ślepoty  
473. śmierci  
474. świadomości (własnej wartości, bycia tu i teraz, podejmowanych decyzji,...)  
475. tańczenia  
476. targowania  
477. terminowości  
478. toksyczności  
479. tolerowania  
480. totalitaryzmu  
481. tragedii  
482. tremowania  
483. trudności  
484. trwałości związku (rodzinnego, małżeńskiego, ...)  
485. tumiwisizmu  
486. tycia  
487. tyranizowania  
488. ubezpieczania  
489. uciekania  
490. uczciwości  
491. uczuciowości  
492. udawania  
493. udręczania  
494. układów  
495. układu (odpornościowego, immunologicznego, trawiennego, ...)  
496. ulegania  
497. ułatwiania  
498. umierania  
499. upadania

500. upartości
501. upierdliwości
502. uporania
503. urazów
504. urazy
505. uroków
506. usamodzielnienia, bycia samodzielnym
507. uspakajania
508. uśmiercania
509. utargu
510. uzależnienia
511. użalania
512. wątpienia
513. wiary
514. wiarygodności
515. wierności
516. wierzenia
517. więzienia (siebie, innych, ...)
518. widzenia
519. witalności
520. władzy
521. własnego imienia
522. własnego nazwiska
523. własności prywatnej
524. wody (mycie, kąpiel, pływanie, nurkowanie, ...)
525. wodzenia (za coś, na uwięzi, ...)
526. wojny
527. wojowania
528. wolności
529. wrażliwości
530. wredności
531. wrogości
532. wspólnego spędzania czasu (z rodziną, bliskimi, znajomymi, dziećmi, ...)
533. współczucia
534. współdziałania
535. współodczuwania
536. współpracy (zawodowej, w związku, ...)
537. wstydzienia
538. wściekania
539. wybaczenia
540. wybierania
541. wybuchania
542. wychodzenia z domu
543. wyciszania
544. wycofywania
545. wygrywania
546. wykorzystywania, bycia wykorzystywanym
547. wykorzystywania potencjału (życiowego, zawodowego, ...)
548. wymieniania energii
549. wypominania
550. wypominania
551. wystąpień publicznych
552. wytrwałości
553. wywiązywania się z (zadań, zobowiązań, obietnic, ...)
554. wywierania (presji, ...)
555. wyzwania
556. wyzwalań
557. wyzwolenia
558. wyzywania
559. wyżywiania się (na kimś, na czymś, ...)
560. wzlatywania
561. zaangażowania
562. zabawy
563. zabezpieczenia
564. zaborczości
565. zaburzeń
566. zachłanności
567. zachowań (negatywnych, niewłaściwych, destrukcyjnych, ...)
568. zacierzewienia
569. zaczepiania
570. zaczynania
571. zadowalania
572. zagospodarowywania
573. zagrożeń (zdrowia, życia, ...)
574. zajadłości
575. zakłamania
576. zależności
577. zamartwiania
578. zamętu
579. zamieszania
580. zaniechania
581. zaradności
582. zasiedzenia
583. zasklepienia
584. zatruwania (życia, atmosfery, ...)
585. zaufania
586. zawziętości
587. zazdrości
588. zazdrośczenia
589. zbierania
590. zdecydowania
591. zdolności
592. zdradzania
593. zdrowia
594. zdyscyplinowania
595. zgrywania
596. zjednoczenia
597. zła
598. złościwości
599. zmęczenia
600. zmieniania
601. zmian nastroju
602. znęcania
603. zniewalania
604. zniewolenia
605. zobowiązywania

606. zorganizowania
607. Zosi samosi
608. zrozumienia
609. zwątpienia
610. związku
611. zwlekania
612. zwodzenia
613. zwyciężania
614. Źródła
615. żalenia
616. żądy
617. żegnania
618. żony
619. życia
620. życzliwości