

Spis treści

Przedmowa	ix
Podziękowania	xi
1: Rola emocji w relacjach	1
2: Akceptacja siebie i drugiej osoby	14
3: Jak nie pogarszać sytuacji	26
4: Jak być „razem”, kiedy jesteście razem	35
5: Odbudowanie waszej relacji	48
6: Adekwatna ekspresja	62
7: Uprawomocniające odpowiedzi: co należy uprawomocnić i dlaczego	81
8: Uprawomocniające odpowiedzi: jak uprawomocnić bliską osobę	94
9: Dochodzenie do siebie po unieważnieniu	110
10: Zarządzanie problemami i negocjowanie rozwiązań	124
11: Przekształcenie konfliktu w bliskość	138
Bibliografia	152