

wstęp: co jest Twoim celem? (11)

rozdział pierwszy: pieprz samodoskonalenie się (17)

- Odzyskiwanie władzy nad własnym życiem (po wielkiej bitwie) (20)
- Odnalezienie źródła problemu... i usunięcie go (26)
- Widzenie świata w jaśniejszych barwach (32)
- Przestań dawać ciała (38)
- Wychodzenie z nałogu (45)

rozdział drugi: pieprz samoocenę (55)

- Pozbywanie się piętna nieudacznika (57)
- Uwolnienie siły perswazji (65)
- Przecistawianie się łobuzom (71)
- Pozbywanie się piętna niepełnosprawności (79)
- Ochrona samooceny swoich dzieci (85)

rozdział trzeci: pieprz poczucie sprawiedliwości (95)

- Obrona prawa do bezpiecznego życia (97)
- Dochodzenie do siebie po traumie związanej z molestowaniem w dzieciństwie (104)
- Walka o to, co nam się należy (111)
- Obrona swojego dobrego imienia (117)
- Szukanie sprawiedliwości i (lub) spokoju ducha (125)

rozdział czwarty: pieprz dobroczynność (133)

- Niesienie ulgi w cierpieniu (135)
- Ratowanie uzależnionych (141)
- Bronienie ofiar niesprawiedliwości (151)
- Negocjowanie rozejmu w domu (157)
- Pomoc gorzej sytuowanym (164)

rozdział piąty: pieprz święty spokój (173)

- Przestań nienawidzić tych, których kochasz (175)
- Akceptowanie irytujących ludzi, przed którymi nie ma ucieczki (181)
- Mierzenie się ze strachem (189)
- Leczenie złamanego serca (197)
- Godzenie się z wrogością (204)

rozdział szósty: pieprz miłość (213)

- Poszukiwanie partnera (215)
- Zaangażowanie i małżeństwo (222)
- Zmienianie się dla miłości (229)

- Radość z udanego seksu (238)
- Odzyskiwanie utraconej miłości (246)

rozdział siódmy: pieprz komunikację (259)

- Pielęgnowanie bliskości (260)
- Uwalnianie emocji wywołanych traumą (268)
- Wyrzucanie z siebie złości (278)
- Zmienianie czyjegoś życia przy pomocy rozmowy (284)

rozdział ósmy: pieprz rodzicielstwo (295)

- Nie niszczyć dziecku życia (296)
- Przerwanie odwiecznego konfliktu między rodzicami a dziećmi (305)
- Wychowywanie kretyna (313)
- Życie z dzieckiem, które ma trudności z nauką (321)
- Odbudowywanie więzi rodzicielskiej po rozwodzie (330)

rozdział dziewiąty: pieprz dupków (339)

- Wyruchany przez najukochańszego Dupka (342)
- Mój rodzic Dupek (347)
- Podnoszenie się po nokautującym ciosie Dupka (353)
- Wyciąganie Dupka z jego własnego szamba (360)
- Życie i praca z Dupkiem, od którego nie da się uciec (366)

rozdział dziesiąty: pieprz leczenie (373)

- Podejmowanie leczenia (374)
- Gdy masz dość leczenia (383)
- Zmuszanie do leczenia kogoś, kto go nie chce (393)

posłowie: no dobra, a teraz pieprz mnie (403)

bibliografia (407)

podziękowania (411)