

Spis treści

Wstęp	7
1. Jak się zachowujemy?	11
2. Jak ludzie porozumiewają się ze sobą?	23
3. Co oznacza bycie dorosłym?	33
4. Jak budować relacje z innymi?	40
5. Jak stajemy się pasywni?	48
6. Jak osiągać swoje cele?	53
7. Co to są uczucia autentyczne i zastępcze?	61
8. Jak jesteśmy zaprogramowani?	69
9. Jak zostać Zwycięzcą?	77
10. Jak powstają więzi międzyludzkie?	84
11. Co wiemy o sobie, co wiemy o innych?	90
12. Jak się rozwijamy?	95
13. Jak radzić sobie z kryzysem?	102
14. Co to znaczy bycie zauważonym?	110
15. Co to są kontrakty?	116

16. Jak spędzamy czas?	121
17. Jak nie dać sobą manipulować?	129
18. Co oznacza bycie autonomicznym?	137
Zakończenie	143
Ćwiczenia, gry i zabawy	145
Domino transakcyjne	146
Labirynty transakcyjne	151
Transakcyjna mapa myśli	153
Krzyżówka transakcyjna	156
Literatura z zakresu analizy transakcyjnej	158
Nota o autorze	160