

Spis treści

Przedmowa	7
Wprowadzenie	9
Rozdział 1. Masz prawo do: Samoświadomości. Poznaj swoje zalety i słabości	21
Rozdział 2. Masz prawo do: Mówienia. Naucz się, jak wyrażać swoje opinie i jak mówić, by być wysłuchanym	51
Rozdział 3. Masz prawo do: Ustalania granic. Ustalaj i szanuj granice	75
Rozdział 4. Masz prawo do: Konfrontacji. Rozwiązuj problemy odważnie i bezpośrednio	101
Rozdział 5. Masz prawo do: Wyboru. Podejmuj decyzje bez poczucia winy	129
Rozdział 6. Masz prawo do: Oczekiwania wyników. Naucz się wypełniać obowiązki i rozliczać pozostałych	159
Rozdział 7. Masz prawo do: Odwagi. Wkraczaj na nieznane tereny	189