

# Spis treści

---

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Najlepsza możliwa relacja</b>                                                     | 13 |
| <b>Pięć pytań rozmowy kluczowej</b>                                                  | 31 |
| Przygotowanie do rozmowy kluczowej                                                   | 33 |
| Pytanie wzmacniające: W czym jesteś najlepszy?                                       | 39 |
| Pytanie stabilizujące: Jakie są twoje praktyki i preferencje?                        | 49 |
| Pytanie o dobry okres: Czego możesz nauczyć się z udanych relacji z przeszłości?     | 57 |
| Pytanie o zły okres: Czego możesz nauczyć się z frustrujących relacji z przeszłości? | 65 |
| Pytanie naprawcze: Jak sobie poradzisz, gdy coś pójdzie nie tak?                     | 73 |
| <b>Jak prowadzić rozmowę kluczową?</b>                                               | 83 |
| Prowadzenie rozmowy kluczowej                                                        | 85 |
| Zaproszenie: wykonaj pierwszy ruch                                                   | 91 |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Na początek: zapewnij poczucie bezpieczeństwa | 99  |
| W trakcie: pytaj i odpowiadaj                 | 107 |
| Na koniec: docień to, co dobre                | 115 |
| Znakomicie zaczęłeś                           | 121 |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| <b>Dbaj o swoją najlepszą możliwą relację</b> | 125 |
|-----------------------------------------------|-----|

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Rozpad jest nieunikniony                                 | 127 |
| Sześć zasad konserwacji                                  | 131 |
| Orientuj się w sytuacji                                  | 139 |
| Zawsze się dostosowuj: dawaj i <del>bierz</del> otrzymuj | 147 |
| Często naprawiaj: usuwaj usterki                         | 153 |
| Resetuj, gdy trzeba: zakończenie (i początek)            | 161 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <b>Jesteśmy chwalebnie uwikłani</b> | 171 |
|-------------------------------------|-----|

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>Bonus: poznaj siebie</b> | 177 |
|-----------------------------|-----|

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| <b>Smakowite kąski na koniec</b> | 213 |
|----------------------------------|-----|