

SPIS RZECZY

Krótkie wprowadzenie do Porozumienia bez Przemocy	5
ROZDZIAŁ 1. TO SIĘ MOŻE UDAĆ	
Skuteczne rozwiązywanie konfliktów w pokojowy sposób	8
ROZDZIAŁ 2. KOCHAĆ CIEBIE, BĘDĄC SOBĄ	
Praktyczny przewodnik po bliskich relacjach	33
ROZDZIAŁ 3. POKONAĆ BÓL, KTÓRY NAS DZIELI	
Zabliżnianie ran i pojednanie	78
ROZDZIAŁ 4. ZADZIWIAJĄCY CEL ZŁOŚCI	
Odkrywanie ukrytego daru	109
ROZDZIAŁ 5. WYCHOWANIE W DUCHU EMPATII	
Rodzicielstwo według Porozumienia bez Przemocy	146

ROZDZIAŁ 6. DUCHOWOŚĆ PRAKTYCZNA	
Refleksje na temat duchowych podstaw	
Porozumienia bez Przemocy	173
Informacja o Center for Nonviolent Communication (CNVC)	
	203
Cztery części procesu Porozumienia bez Przemocy	
	204
Niektóre podstawowe uczucia i potrzeby wspólne nam wszystkim	
	205