

Przedmowa	15
Wprowadzenie	19
Rozdział 1. „Musimy porozmawiać”	25
Jak prowadzić rozmowy z partnerem	
Rozdział 2. Przygniatające listy zadań	31
Jak szeregować zadania i skutecznie je realizować	
Rozdział 3. „To jest Jens, a to... eee”	36
Co zrobić z kiepską pamięcią	
Rozdział 4. „Wojna, energia, inflacja... Zaraz oszaleję!”	41
Jak lepiej sobie radzić w trudnych czasach	
Rozdział 5. „Tylko szczerze”	46
Jak dawać feedback i jak go przyjmować	
Rozdział 6. Udręka nieskończonych możliwości	53
Jak podejmować decyzje i się ich trzymać	
Rozdział 7. „Tata jest super, a mama mnie wkurza”	58
Jak sprawiedliwiej podzielić role wychowawcze	
Rozdział 8. „O nie! Znowu to samo!”	63
Jak uniknąć niechcianych rozmów, nie wychodząc przy tym na gburę	
Rozdział 9. Pytanie zadawane tysiące razy	65
Czy miłość i przyjaźń się lubią?	
Rozdział 10. Kiepski sen – kiepski poranek	70
Sposoby na uniknięcie wieczornych rozmyślań i porannego przymulenia	

Rozdział 11. Tylko bez kłótni?	75
Jak sobie poradzić ze strachem przed konfliktami	
Rozdział 12. Zakłóccze	81
Kiedy ekspartner nie chce zejść ze sceny	
Rozdział 13. „Malowanie na plaży? Że co?”	86
Dalsze kształcenie - jak to się robi	
Rozdział 14. Nie oddawaj władzy sofie!	89
Dobre intencje - dobra realizacja	
Rozdział 15. Naruszanie granic przez członków rodziny	94
Kiedy krewni partnera naruszają naszą przestrzeń	
Rozdział 16. Seria ciosów	98
Jak sobie radzić z porażkami	
Rozdział 17. Nieskończona lekkość nudy	103
Droga do większej kreatywności	
Rozdział 18. Zrażeni	107
Jak sobie poradzić z cieniem, jaki rzuca na nas nieszczęśliwy związek	
Rozdział 19. „Wszystko mi mówi: uciekaj stąd!”	111
Jak prowadzić trudne rozmowy	
Rozdział 20. „Wszystko jest super!”	113
Jak sobie radzić z amatorami różowych okularów?	
Rozdział 21. Za dużo informacji!	117
Jak sobie radzić z osobistymi szczegółami	
Rozdział 22. Czy to jeszcze zakupowe szaleństwo, czy już uzależnienie?	123
Kiedy impulsywne zachowanie staje się destrukcyjne	
Rozdział 23. „O Boże, nienawidzę wychodzić na scenę!”	128
Jak przezwyciężyć nieśmiałość	
Rozdział 24. „Nikt nie docenia tego, co robię!”	134
Jak sobie radzić z brakiem uznania	

Rozdział 25. „Naprawdę zacznym od jutra!”	138
Jak przechrzyć wewnętrznego lenia	
Rozdział 26. „Jestem gruba i brzydka!”	142
Jak poprawić samoakceptację	
Rozdział 27. „Każdego wieczora wychodzę z siebie!”	145
Jak nie wyładowywać stresu i frustracji na niewinnych ludziach	
Rozdział 28. „Oscar za najlepsze spoliczkowanie wędruje do...” ..	148
Jak mieć kontrolę nad samym sobą	
Rozdział 29. „Boże Narodzenie już teraz mnie przeraża...”	154
Kiedy na rodzinnych uroczystościach ciągle wybucha ta sama kłótnia	
Rozdział 30. „Nic teraz do mnie nie mów!”	161
Jak z wyczuciem reagować na wpadki modowe i niedociągnięcia w wyglądzie	
Rozdział 31. „I ty to nazywasz rodzicielstwem?”	165
Kiedy rodzice mają różne zdania	
Rozdział 32. „Co pan wyprawia?”	170
Jak reagować na bezczelnych ludzi	
Rozdział 33. „Dlaczego oni, a nie ja?”	173
Jak sobie radzić z zazdrością - własną i cudzą	
Rozdział 34. „Czy wymagam zbyt wiele od mojego dziecka?”	179
Jak uniknąć niepotrzebnej presji w rodzicielstwie	
Rozdział 35. „Teraz ty płacisz!”	184
Jak bez stresu rozwiązać kwestię pieniędzy	
Rozdział 36. „A jeśli to wielki błąd?!”	186
Jak odważnie podążać własną drogą	
Rozdział 37. Jak pocieszać?	190
Czego tak naprawdę potrzebują zasmuceni ludzie	
Rozdział 38. „Denerwuje mnie ten hałas!”	193
Jak ze spokojem reagować na niechciane dźwięki	

Rozdział 39. Nie mam na nic siły!	196
Jak szybko nabrać energii	
Rozdział 40. ...duże dzieci, duży kłopot	200
Gdy rodzice nie potrafią odpuścić	
Rozdział 41. „Naprawdę powinienem to zrobić, czy raczej dać sobie spokój?”	205
Czy lubisz ryzyko?	
Rozdział 42. „Nikt mnie nie rozumie!”	209
Jak reagować na uogólnione narzekanie?	
Rozdział 43. „Naprawdę nie mam teraz czasu na relaks”	212
Jak działa uważność	
Rozdział 44. „Sprzątnij wreszcie te przekłete skarpetki!”	219
Jak się szanować w związku	
Rozdział 45. „A mogło być tak pięknie...”	223
Kiedy marzenia zmieniają się w kajdany	
Rozdział 46. Tak, kryzysy można przećwiczyć!	227
Nietypowy weekend szkoleniowy	
Rozdział 47. Spokój, radość i obłuda	233
Jak sobie radzić z dawnymi zranieniami w rodzinie	
Rozdział 48. „I tak mi się nie uda”	237
Jak walczyć z negatywnym myśleniem	
Rozdział 49. „Czy to już koniec?”	241
Tylko śpimy oddzielnie czy czeka nas rozstanie?	
Rozdział 50. „Czy ktoś może mnie stąd zabrać?”	246
Honorowe miejsce dla żenujących momentów	
Rozdział 51. Podarowana godzina	250
Jak znaleźć dodatkowy czas, gdy dużo się dzieje	
Rozdział 52. Czy dżentelmeni nie są już w modzie?	253
Jak dziś prawić komplementy	

Rozdział 53. Porządek to połowa sukcesu – i cała frustracja	256
Jak żyć razem, szanując różnice	
Rozdział 54. „Ratunku, moje dziecko idzie do szkoły!”	261
Kiedy rodzice nie są jeszcze gotowi na szkołę	
Rozdział 55. Niezręczne zachowania zakochanych współpracowników	265
Kiedy miłość do pracy staje się miłością w pracy	
Rozdział 56. Zawsze jesteś na tak?	268
Jak nauczyć się mówić „nie” wyraźnie i bez strachu	
Rozdział 57. „I feel you!”	272
Empatię można ćwiczyć	
Rozdział 58. Toksyczny zespół?	276
Jak stworzyć lepszą atmosferę wśród współpracowników	
Rozdział 59. „Z nimi nigdy więcej!”	280
Jak sprawić, by wszyscy byli zadowoleni z urlopu	
Podziękowania	285