

Spis treści

Podziękowania	7
Kroki do efektywnego radzenia sobie z gniewem	9
Część pierwsza: Identyfikowanie gniewu	11
1. Czym jest gniew?	13
2. Panowanie nad gniewem	35
Część druga: Gniew żywi się niezaspokojonymi potrzebami	59
3. Dlaczego nie możesz po prostu mnie kochać?	61
4. Kontrola prowadzi do gniewu	79
5. Mity utrwalające gniew	99
6. Gniew wywołany przez samego siebie	119
Część trzecia: Jak inne emocje przyczyniają się do gniewu	143
7. W jaki sposób pycha napędza gniew	145
8. Wpływ strachu na gniew	165
9. Samotność prowadzi do gniewu	187
10. Gniew jest wyrazem kompleksu niższości	205
Część czwarta: Obniżanie poziomu gniewu – praktyczne zastosowanie nowych spostrzeżeń	225
11. Radzenie sobie z gniewem dziecka	227
12. Dlaczego gniew się utrzymuje	249
13. Bycie odpowiedzialnym	269
Współczesne terapie gniewu	285
O autorach	289