

DOBRE I ZŁE PRZYJAŹNIE

Elżbieta Zubrzycka

Zrealizowano ze środków
Narodowego Programu
Rozwoju Czytelnictwa



Spis treści

Wstęp	7
Po co nam przyjaźnie?	7
Kim jestem? Moje wewnętrzne „JA”	7
Błędne przekonania o sobie	8
Co myślą o mnie inni? Jaka jest moja REPUTACJA?	8
Jak mam się pokazywać innym ludziom? Jakie wyrzucić na nich WRAŻENIE?	9
Nieumiejętna komunikacja prowadzi na manowce	12
 1. ZANIM SIĘ ZAPRZYJAŹNISZ	14
Wszyscy ludzie poszukują miłości i akceptacji.	14
Kto to jest przyjaciel?	14
Prawdziwa przyjaźń – co to dla ciebie oznacza?	16
 2. DZIESIĘĆ CECH PRAWDZIWEJ PRZYJAŹNI	18
Cechy prawdziwej przyjaźni – przykłady	21
Dobre i złe przyjaźnie – bardzo szczegółowe rozróżnienie	31
1. Przyjaciele bardzo się lubią i zawsze chcą być razem	32
2. Przyjaciele są sobie równi	34
3. Przyjaciele akceptują się i szanują	36
4. Przyjaciele są uczciwi i sprawiedliwi	38
5. Przyjaciele uważnie słuchają i szczerze ze sobą rozmawiają	40
6. Przyjaciele są lojalni i dyskretni	42
7. Przyjaciele są wierni i wzajemnie się wspierają	44
8. Przyjaciele potrafią wybaczać	46
9. Przyjaciele nie tolerują krzywdy	48
10. Przyjaciele sobie ufają (ze wszystkich powyższych powodów)	50
 4. JAKI JESTEŚ, PRZYJACIELU? JAKIM PRZYJACIELEM JESTEM JA? WYKORZYSTAJ ZDOBYTE INFORMACJE DLA SWOJEGO I CUDZEGO DOBRA	51
Które cechy tobie wydają się najważniejsze?	51

5. CZY PRZYJAŹŃ JEST NA ZAWSZE?	55
Trwałe przyjaźnie	55
Naturalny rozpad przyjaźni	56
Przyjaźń zaniedbana	57
Kiedy przyjaźń zamienia się w wykorzystywanie	58
Zdrada w przyjaźni	59
Konsekwencje zdrady	60
Powtórzenie – po czym rozpoznasz, że twoja przyjaźń warta jest kontynuowania albo przeciwnie – że trzeba ją zakończyć?	61
Po czym poznasz, że twoja przyjaźń stała się destrukcyjna?	62
 6. PRZESTROGA: CECHY I ZACHOWANIA UTRUDNIAJĄCE LUB WYKLUCZAJĄCE PRZYJAŹŃ	
Groźni ludzie	64
Dominanci	66
Ludzie potrzebujący dopełnienia	67
Ludzie bardzo zajęci sobą	69
Samotnicy	69
 7. JAK DBAĆ O PRZYJAŹŃ?	71
Poświęcanie sobie czasu i obdarzanie się nawzajem uwagą	71
Świat kręci się wokół was obojga	71
Umiecie ze sobą rozmawiać i zachowujecie dyskrecję	72
Ufacie sobie nawzajem i wierzycie w dobre intencje	72
Wierzycie w waszą przyjaźń i to wam pomaga pokonać ewentualną zazdrość	72
Rozmawiacie tak, żeby się porozumieć	73