

Spis treści

Wprowadzenie	9
Jak rozróżnić zachowania asertywne, agresywne i nieasertywne?	15
Zmiana, czyli podjęcie ryzyka	24
Odpowiedzialność i obwinianie	30
Mowa ciała	39
Komunikaty nastawione na nadawcę	45
Komplementy to podarunki	50
Wartości i przekonania	56
Proszenie i odmawianie	62
Nasze prawa	77
Poczucie własnej wartości	89
Rozmowa ze sobą	95
Świadomość własnych uczuć	111
Przekonanie o własnej bezsilności – syndrom ofiary	122
Umysł kluczem do zmiany	130
Dokąd teraz?	145
O autorce	149
Polecane lektury	150